

VIỆT-NAM TIÊU-HỌC TÙNG-THƯ

HYGIÈNE

(COURS ENFANTIN ET PRÉPARATOIRE)

VỆ-SINH
GIÁO-KHOA THỨ

LỚP ĐỒNG-ĂU VÀ LỚP DỰ-BỊ

(Sách này do nhà Học-chính Đông-pháp đã giao cho
quan Bác-sĩ GUILLEMET, Chánh sở Y-chính xứ Ai-lao, soạn)

In lần thứ mười sáu

Nhà-nước giữ bản-quyền



Cấm không ai được in lại

NHA HỌC-CHÍNH ĐÔNG-PHÁP

XUẤT-BẢN

1943

Giá bán trong cõi Đông-Pháp nhà-nước ấn định là. 0 \$ 21

COLLECTION DES LIVRES CLASSIQUES
à l'usage des Ecoles Primaires Élémentaires Indochinoises

LE LIVRE DE LA SANTÉ
PRINCIPES ÉLÉMENTAIRES D'HYGIÈNE

A L'USAGE DES ÉLÈVES DU
COURS ENFANTIN ET DU COURS PRÉPARATOIRE
de l'Enseignement Primaire Élémentaire Indochinois

(La rédaction de ce manuel a été confiée
par la Direction de l'Instruction Publique à M. le Docteur GUILLEMET
Chef du Service de l'Assistance au Laos)

Seizième édition

Tous droits réservés



Reproduction interdite

ÉDITÉ PAR
LA DIRECTION DE L'INSTRUCTION PUBLIQUE EN INDOCHINE

1943

VIỆT-NAM TIÊU-HỌC TÙNG-THƯ

HYGIÈNE
(COURS ENFANTIN ET PRÉPARATOIRE)

VỆ-SINH
GIÁO-KHOA THU'

LỚP ĐỒNG-ẤU VÀ LỚP DỰ-BỊ

(Sách này do nhà Học-chính Đông-pháp đã giao cho
quan Bác sĩ GUILLEMET, Chánh sở Y-chính xứ Ai-lao, soạn)

In lần thứ mười sáu

Nhà-nước giữ bản-quyền



Cấm không ai được in lại

NHA HỌC-CHÍNH ĐÔNG-PHÁP

XUẤT-BẢN

1943

Cứ theo chương-trình đã định thì ở các trường Sơ-học, phép vệ-sinh chỉ dạy ở lớp Dự-bị và lớp Sơ-đẳng thôi, song thiết tưởng môn học ấy, ông thầy nên dạy cho học-trò biết ngay từ lớp Đồng-ấu mới phải.

Dạy vệ-sinh ngay từ lớp đầu như vậy, thì không những là khi học-trò lên lớp Dự-bị học lại càng dễ hiểu lắm, mà lại có nhiều điều lợi nữa. Câu ngạn-ngữ « cái hồn lành ở trong cái xác khỏe » cần phải cho học-trò biết và thi-hành ngay từ lúc mới đi học. Vậy phép vệ-sinh không những ông thầy phải theo ý chương-trình, nghĩa là trước khi vào lớp học, phải khám xem học-trò có được sạch-sẽ không, đến giờ nghỉ chơi, phải trông nom (1) sự chơi của học-trò cho hợp phép vệ-sinh và nhất là phải giữ gìn cho những đứa yếu-ớt hơn những đứa khác; không những phải dạy cho học-trò tập đi vòng tròn, tập đi, tập cử-động theo nhịp, sắp hàng, rải tán, hợp lại, v. v...

Bất kỳ lúc nào, hễ có dịp tiện, thì ông thầy phải theo những bài dạy trong sách này mà giảng cho học-trò biết những phép giữ vệ-sinh, và lại phải tìm những cách thực-hành dẫn-dị mà giải thích ra cho học-trò trông thấy, thì sự học vệ-sinh mới có lợi vậy.

I. — Hỡi các anh học-trò nhỏ

Trường Sơ-đẳng dạy cho học-trò giữ lấy sức-khỏe.

Các anh phải nhớ rằng ở trong Thiên-hạ chỉ có những dân-tộc biết giữ vệ-sinh là sống được lâu hơn cả.

Vậy các anh, ai cũng phải sớm biết theo phép vệ-sinh để phòng-bị những bệnh người ta thường mắc phải.

Những cách giữ vệ-sinh mà các anh cần phải biết thì ở trong sách này đều có dạy cả.

Những điều dạy ở trong sách này, khi các anh đã học rồi, thì phải nhớ lấy, phải đem ra thực-hành và phải dạy cho mọi người ai nấy đều biết.

Được như vậy, thì các anh giữ cho các anh và cho mọi người được khỏe mạnh mà lại bổ-ích cho sự tiến-hóa của mọi nhà nữa.

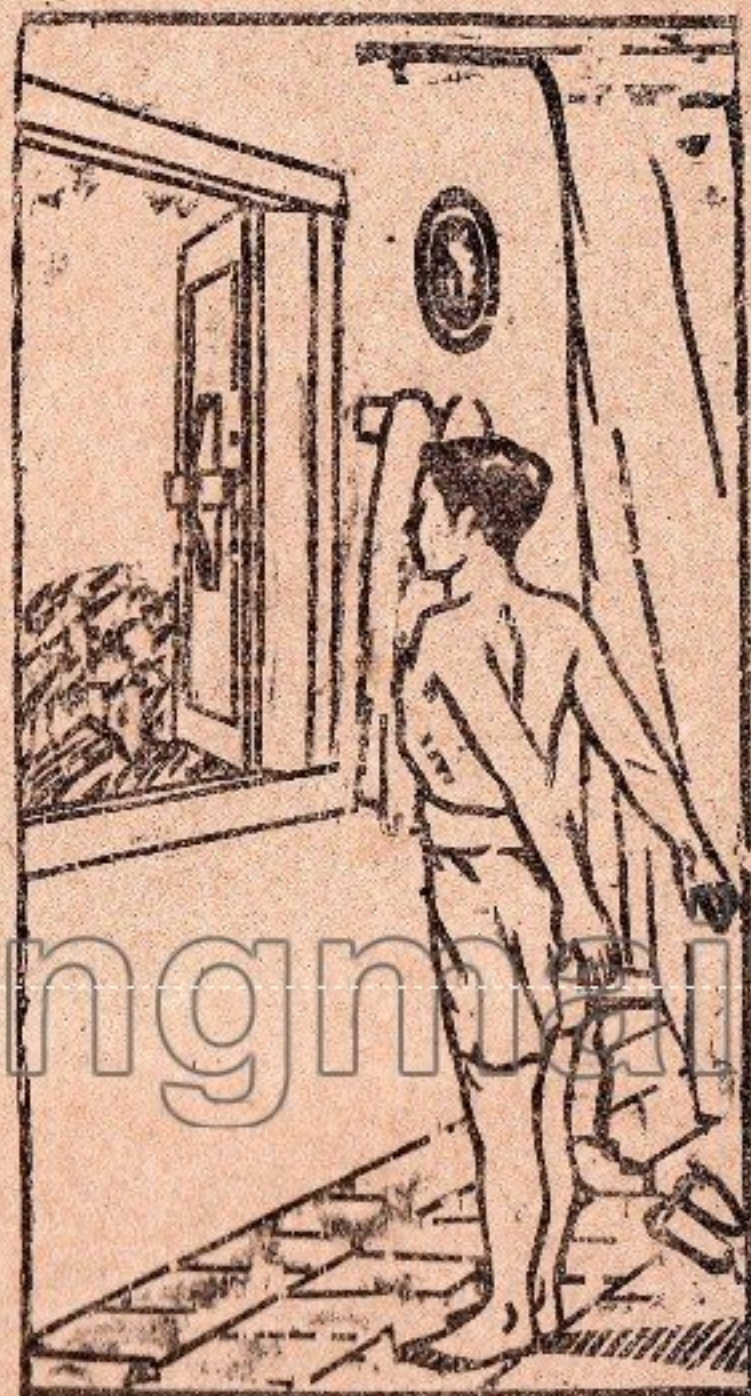
(1) coi sóc.

II. — Không-khí

Không-khí cần cho người ta lắm. Ta có thể nhịn ăn hay nhịn uống được ba ngày, nhưng mà nhịn thở thì chỉ được ba phút thôi.

Muốn cho được khỏe mạnh thì buổi nằm, lớp học, những nơi làm việc đều phải cho thoáng khí.

Sáng nào dậy cũng ra sân, ra vườn tập thể-thao một lúc thì thân-thể sẽ được khỏe mạnh, gân sức cứng cáp, hình dáng bảnh bao đẹp-đẽ.



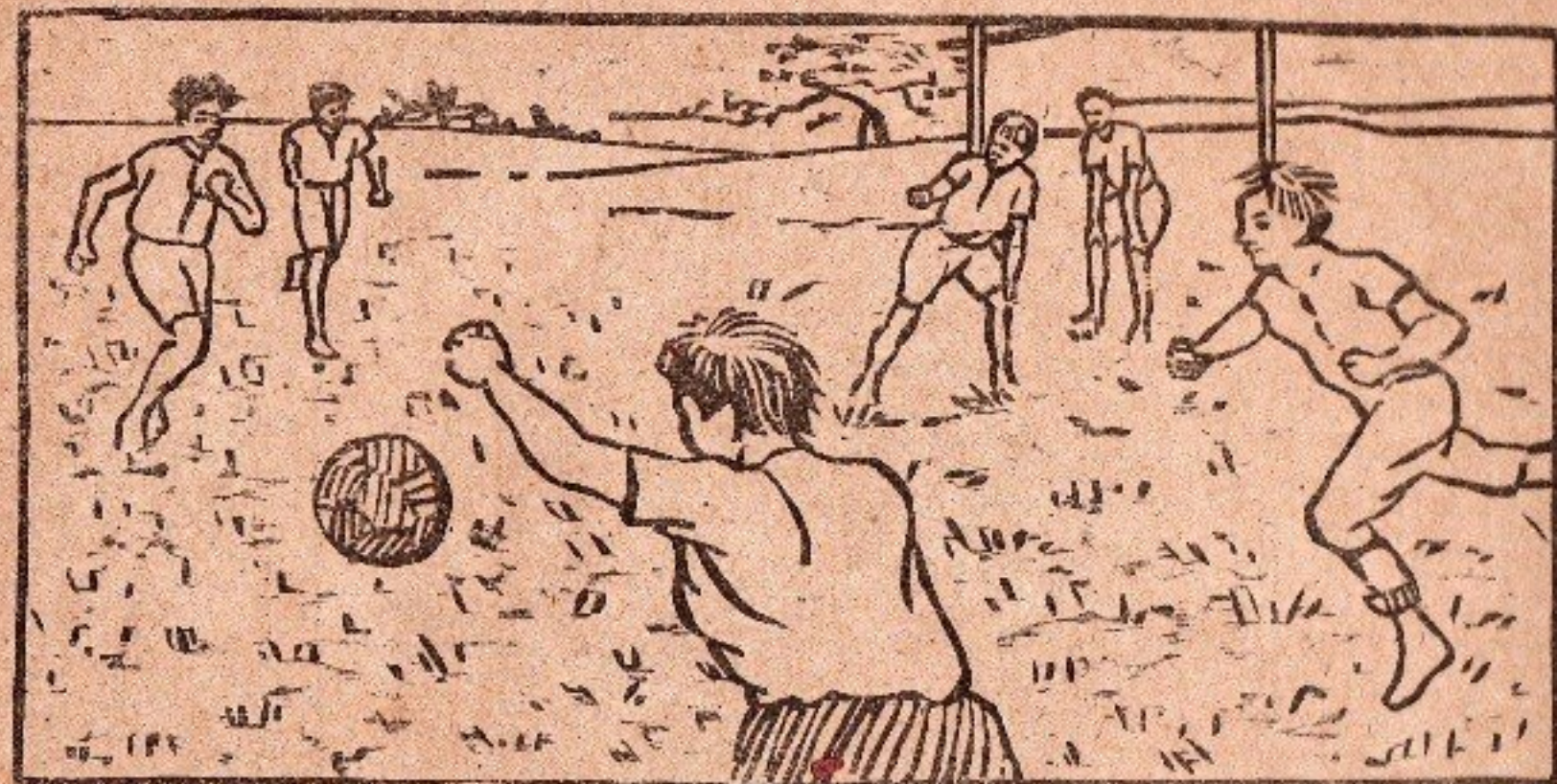
III. — Phải ở nơi thoáng khí

Các anh cần phải ở nơi thoáng khí và phải biết lợi-dụng những nơi thoáng-khí.

Tập thể-thao ở những nơi thoáng khí là tốt hơn cả. Vừa cứng cáp thêm mà lại hít được nhiều dưỡng-khí vào trong phổi.

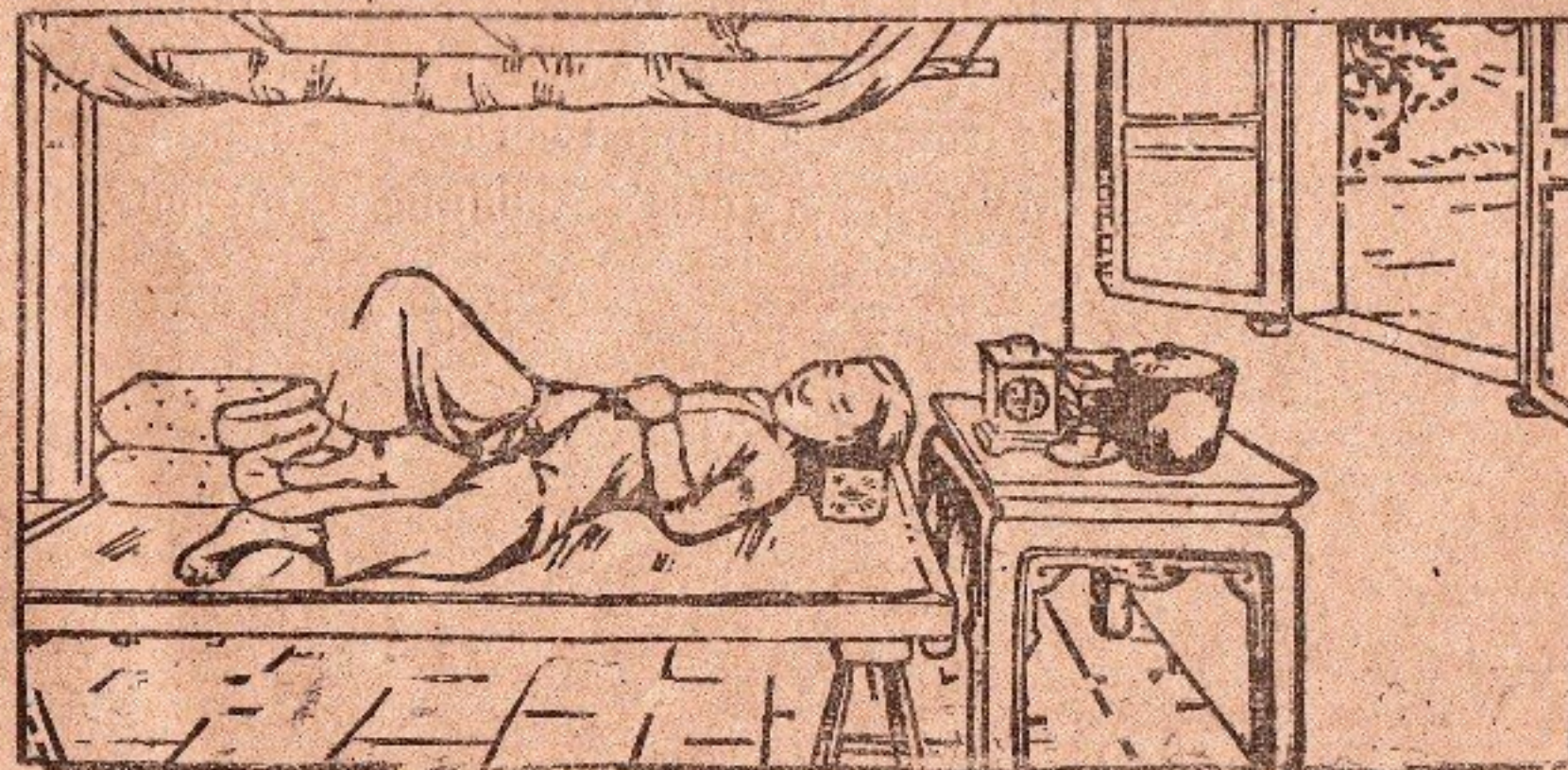
Những lúc chơi cũng nên tìm nơi thoáng khí.

Trong giờ học, các anh không cử động được, thì đến giờ ra chơi, các anh cần phải cử động lắm.



Cứ mỗi ngày đi chân (1) hai giờ là cách tập thể-thao rất tốt. Các anh nên đi ngủ sớm và khi ngủ thì nên để mở cửa sổ. Đợi người ta chia ba phần ta ngủ đến một phần. Vậy thì khi ngủ, ta cần phải hít cái không-khí trong sạch. Khi trời về đêm thì mát-mẻ và lạnh.

Nếu đêm ta ngủ, ta thở được cái không-khí trong-sạch, thì lúc ta dậy, ta thấy trong người khoan-khoái, dễ chịu, và vui làm công kia việc nọ.

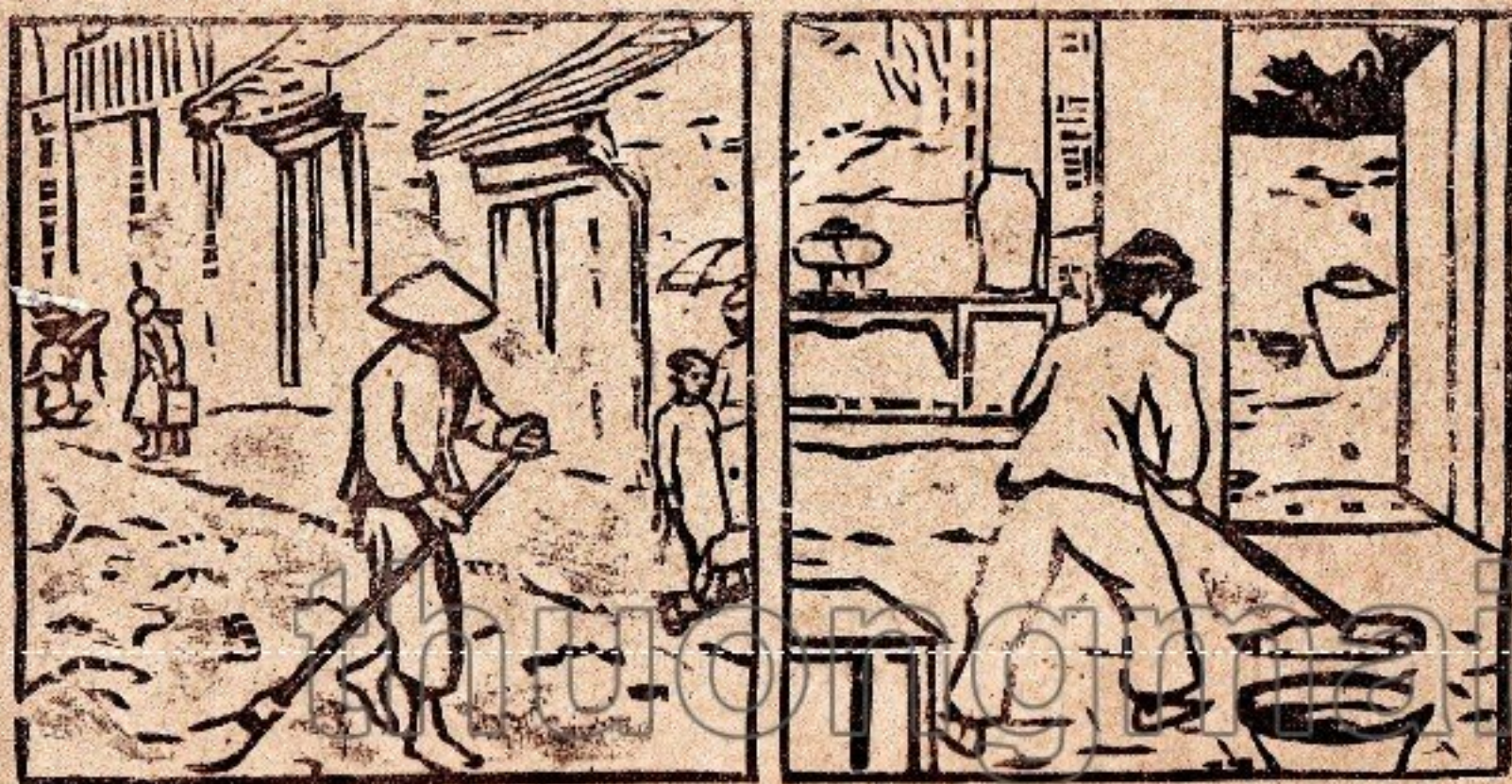


IV. — Phải tránh những bụi-bặm

Các anh trông (1) thấy người nào đang quét, thì phải tránh xa đi, như tránh một người đi bỏ thuốc độc vậy.

Người ấy cầm chổi quét mạnh quá, làm bụi mù cả lên.

Ở trong bụi có nhiều giống vi-trùng sinh ra các thứ bệnh.



Các anh phải hết sức tránh xa những nơi bụi-bặm.

Đi ra ngoài đường phải tránh bụi.

Ở trong nhà cũng phải tránh bụi. Khi nào nhà lát (lót) gạch, lát ván hoặc nề xi-mo thì không nên quét khô; phải rảy nước đã rồi mới quét; những đồ đạc trong nhà thì phải lau bằng khăn ướt.

Những màn cửa, những thảm (nệm), là những ổ (tổ) bụi, rất nguy hiểm, ta không nên dùng.

V. — Sự hô-hấp.

Chớ há miệng to (2) ra mà thở.

Đừng thở mau (lạnh) lắm. Thở như vậy không có ích gì.

Phải thở bằng mũi, thở cho thông thả.

(1) coi — (2) lớn.

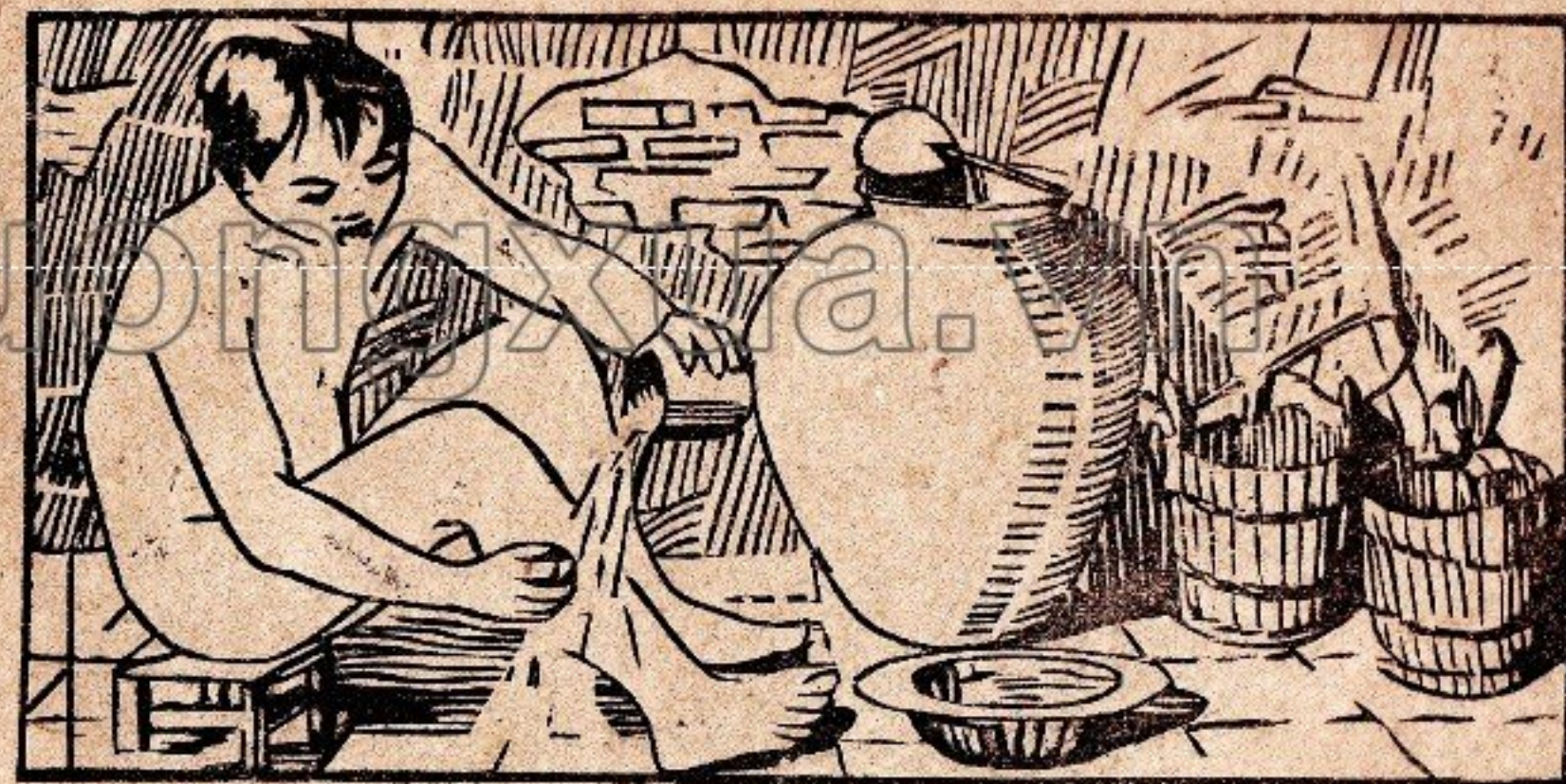
Thở cho dài hơi, làm cho phổi nở ra để hít vào cho được nhiều khí trời.

Trong không-khí thì có một phần năm dưỡng-khí.

Muốn cho máu chạy trong thân-thể ta được tươi tốt, thì ta phải hít lấy nhiều dưỡng-khí.

Cứ sáng dậy ra giữa sân hô-hấp mười lần thật thông thả, ấy biết thực-hành phép vệ-sinh.

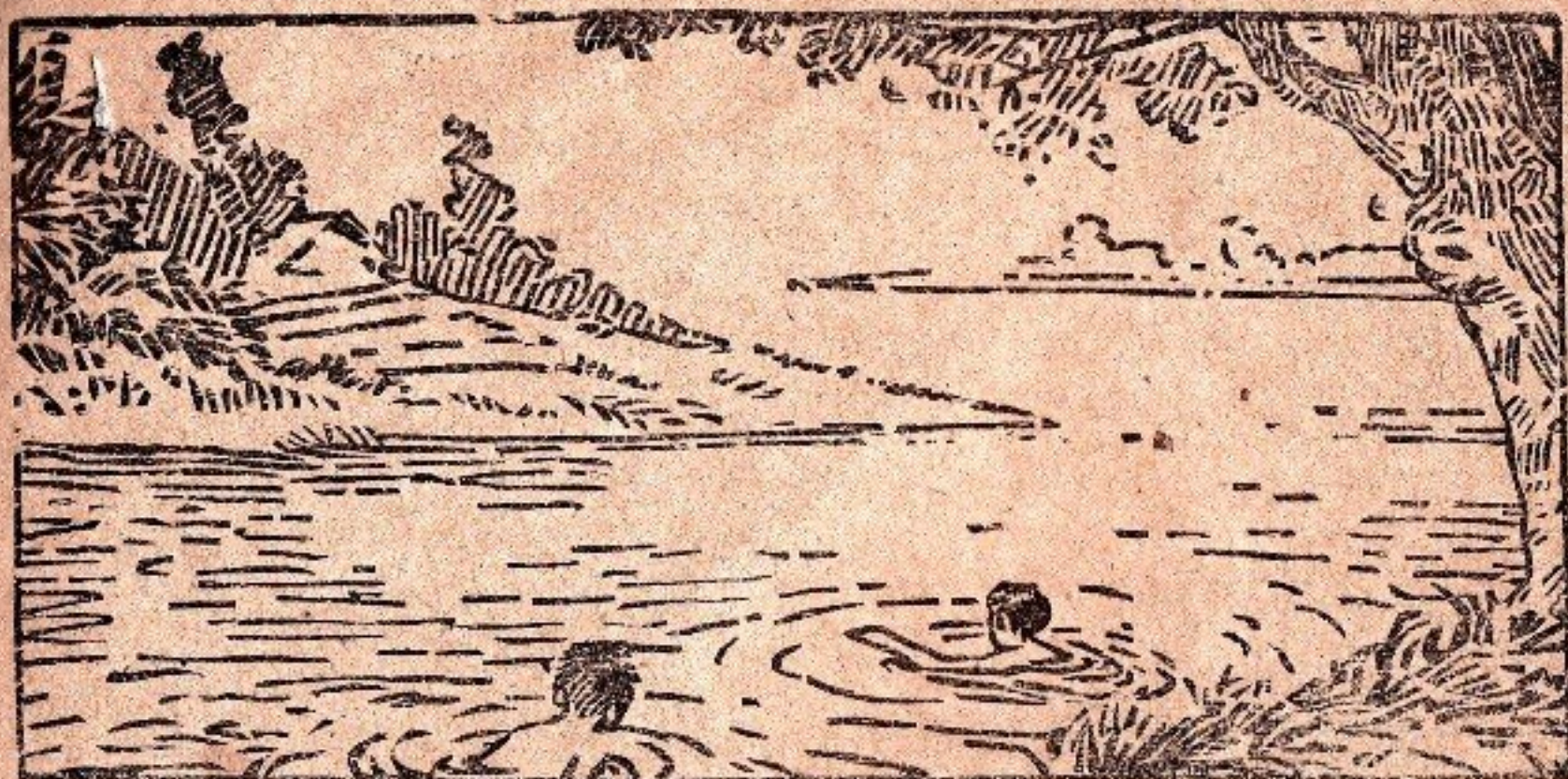
VI. — Sự sạch-sẽ ở thân-thể.



Không những các anh thở bằng phổi, mà lại thở bằng khắp mặt da nữa. Vậy muốn khỏe mạnh ta phải giữ cho da được sạch-sẽ. Ta phải tắm rửa, hoặc mỗi ngày một lần, hoặc mỗi tuần lễ hai lần, ngày thứ năm và ngày chủ-nhật là những ngày nghỉ học. Ta phải tắm rửa bằng xà-phòng.

Sự sạch-sẽ là sự tốt-yếu trong phép vệ-sinh.

Những dân-tộc nào ăn ở sạch-sẽ, thì ít có bệnh tật, và ít có người chết.



Tắm ở sông hay ở biển thì tốt hơn.

VII. — Sự sạch-sẽ ở thân-thể (tiếp theo)

Ta phải năng rửa tay bằng xà-phòng. Nếu không có xà-phòng thì rửa tay bằng quả bồ-hòn (1).

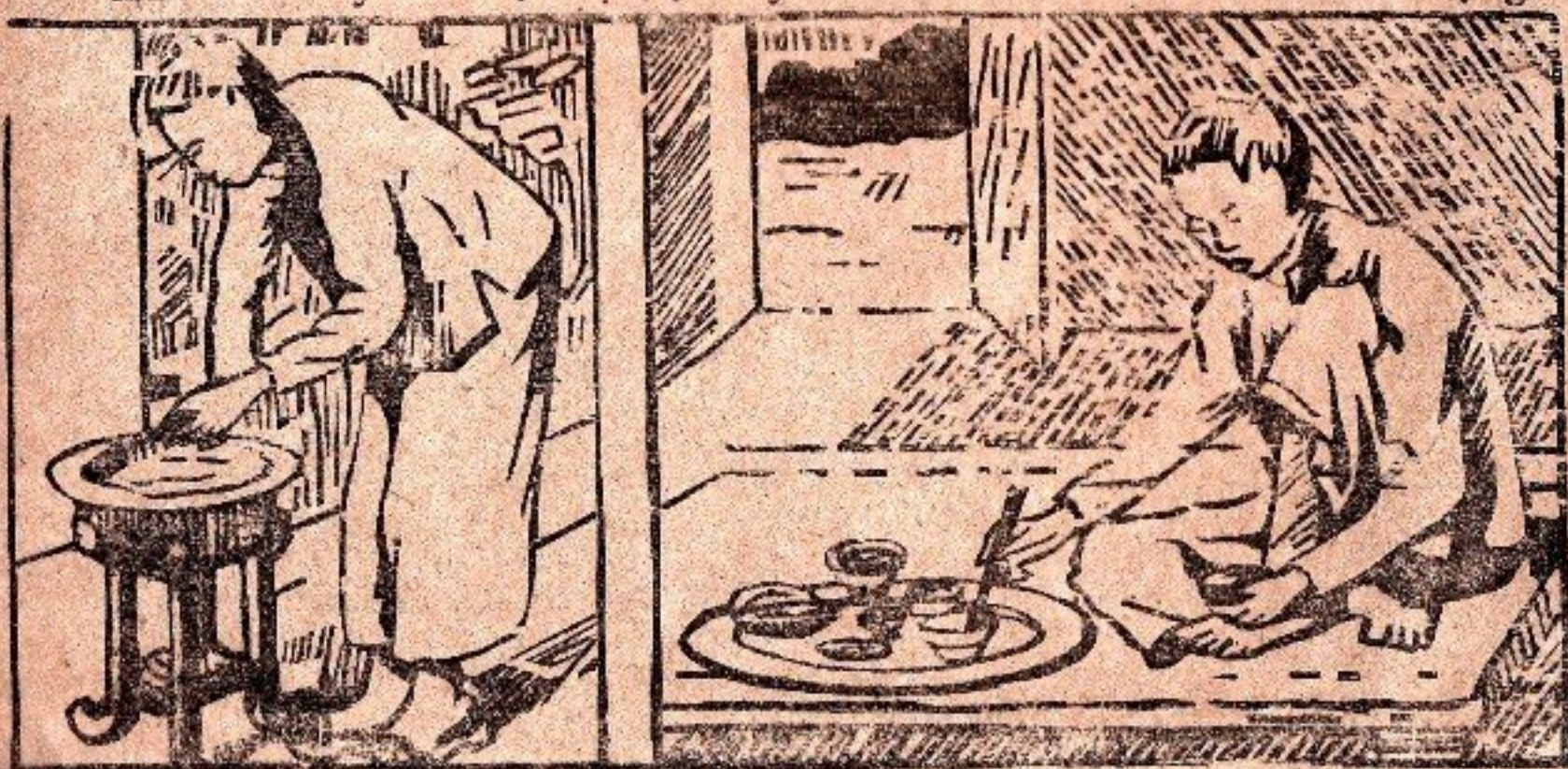
Trước khi ăn cơm ta phải rửa tay.

Mỗi khi đại-tiện xong ta cũng phải rửa tay.

Khi ta sờ (2) mó vào một vật gì bẩn-thỉu (3) thì ta cũng phải rửa tay.

Những vật bẩn-thỉu hay có nhiều vi-trùng sinh ra các thứ bệnh.

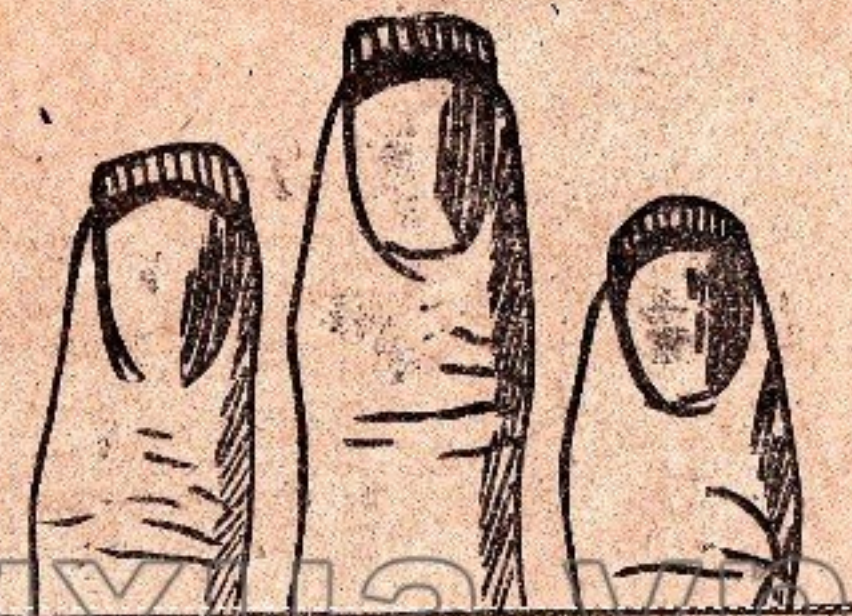
Khi nào tay ta thật sạch, hãy nên cầm đồ ăn đưa lên miệng.



Người nào móng tay đen là người ấy ở bẩn (1) (nhờp).

Ta nên cắt cho sạch móng tay. Ta đừng có dút ngón tay vào miệng.

Các anh hãy trông cái vành đen ở ngón tay. Cái vành ấy là cái vết bẩn. Cái vết bẩn ấy rất là nguy-hiểm, vì nếu móng tay anh bẩn mà anh cào (quần) vào người khác thì anh có thể làm cho người ta mắc bệnh nặng như bệnh uốn-ván.



(1) trái bồ-hòn — (2) rở — dơ-dày.

VIII. — Những cái nguy-hiểm của sự ở bẩn (1) (nhờp).

Ở bẩn thì sinh ra bệnh ghẻ là một thứ bệnh ở ngoài da.

Khi có nhọt hay vết thương mà da sạch-sẽ thì chóng khỏi, nếu da bẩn thì chỗ bị đau thối (2) ra thành sâu, chữa lâu khỏi.

Có khi đau đến nỗi phải cưa chân đi.

Có khi vì chỗ đau mà làm cho người ta chết được.

Khi ta có vết thương thì ta phải lấy nước đun (3) sôi để nguội và lấy giẻ sạch mà rửa. Như vậy thì mới chóng (4) khỏi. Nếu ta mó tay bẩn vào, hay lấy nước bẩn, giẻ bẩn mà rửa, mà lau, thì vết thương ấy có thể thành ra vết lở sâu, khó khỏi được.

(1) ở — (2) thối — (3) sôi — (4) mau.

Ở sạch thì không mắc bệnh ghê, mà có mắc nữa thì cũng chóng khỏi. Muốn chóng khỏi thì chữa bằng thuốc pommade soufrée (thuốc vàng) hay bằng hột dầu-màu. Người ta tán hột ấy ra rồi hòa với rượu mà bôi (xức) vào những mụn ghê.

IX. — Sự sạch-sẽ ở quần áo

Không những mình mà chân tay phải sạch-sẽ mà thôi. Quần áo cũng phải sạch-sẽ nữa.

Những quần áo lót mình, ta mặc sát vào da, mồ-hôi thấm vào, thành ra hôi-hám.

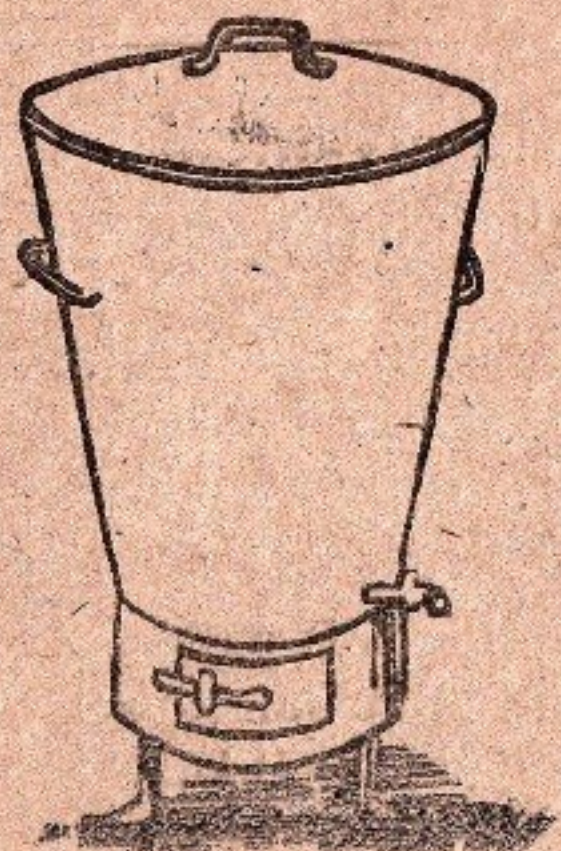
Những quần áo ấy ta phải giặt xả-phòng và giặt thật kỹ, thì mới khỏi mùi hôi.

Giặt bằng nước lạnh thì không được sạch.

Thỉnh-thoảng phải giặt xả-phòng vào, rồi đem nấu lên, thì mới được thật sạch.

Nếu không có xả-phòng thì lấy nước hòa với giấm (1) mà giặt cũng sạch. Người ta đổ vào một cái chậu một phần giấm, hai phần nước, khuấy (khuấy) lên rồi để đọng lại, gạn lấy nước trong mà giặt. Dòng nước bỏ-kếp này bỏ-hòa mà giặt cũng được.

(1) giấm.



X. — Vệ-sinh ở răng

Răng bản trông (1) thật là xấu, hơi đưa ra lại hơi. Những răng đó chứa nhiều thứ độc và làm vi-trùng sinh ra bệnh.

Răng đó bản rất nguy-hiểm nếu trong mồm có cái răng sâu.

Vậy phải đánh răng cho kỹ, sáng, chiều, và sau hai bữa cơm. Dùng một cái bàn chải tốt thì không gì bằng. Nếu không có bàn chải thì dùng một đầu ngón tay bọc vào góc cái khăn mặt để đánh răng cũng được. Khi đánh răng thì phải đánh cả mặt trong lẫn mặt ngoài.

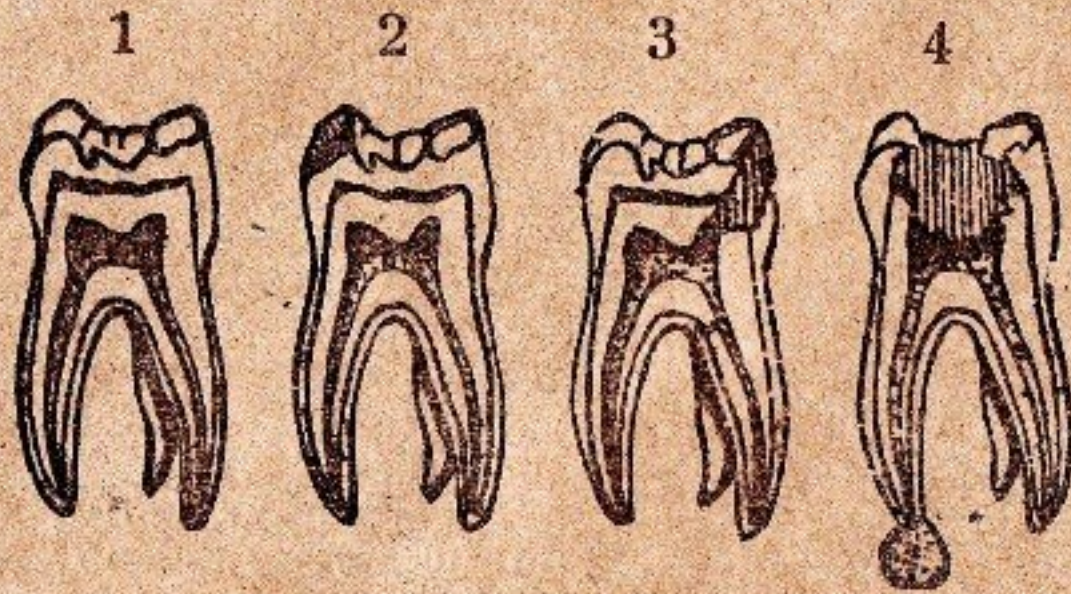


Khi ăn xong, phải lấy bàn chải đánh răng hoặc dùng tăm bằng tre, mà xỉa cho hết cái vụn đồ ăn còn rất trong kẽ răng. Rồi súc miệng cho kỹ.

Nếu ta có răng sâu, thì lại càng phải chăm sóc hơn nữa.

(1) bản.

XI. — Sâu răng — Làm thế nào cho khỏi sâu răng



1 Răng không sâu 2 Răng sâu hơi đau 3 Răng sâu nặng đau lắm 4 Răng sâu nặng lắm phát sốt lên

Ăn cơm xong phải xỉa răng súc miệng.

Nếu các anh chăm giữ bộ răng như đã nói ở trên, thì anh sẽ không phải như thế này.



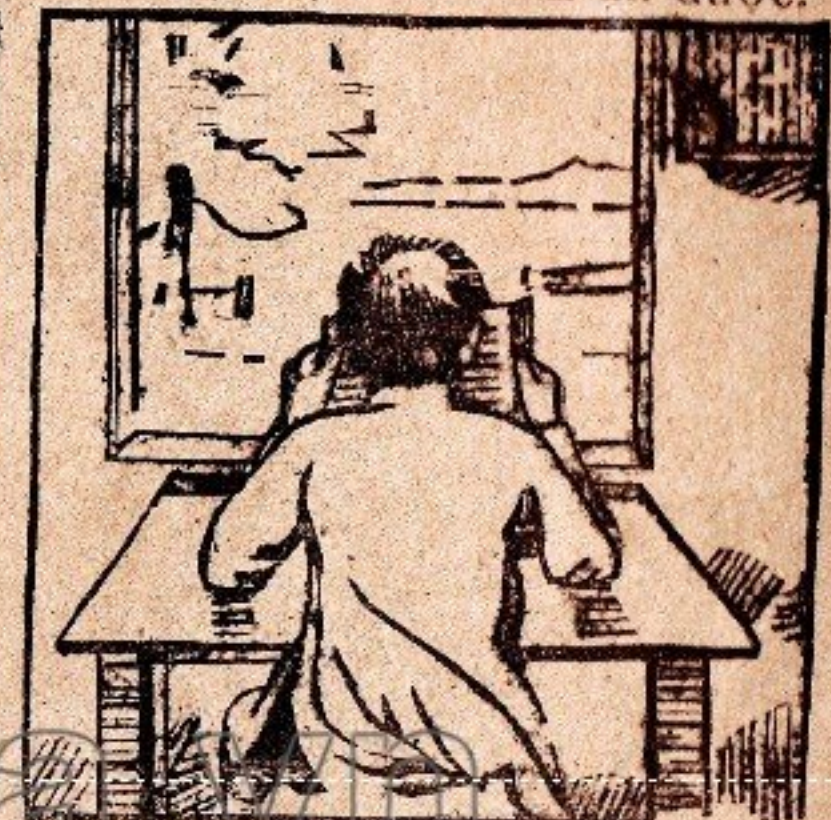
XII. — Cách giữ gìn con mắt

Người ta ai cũng chỉ có hai con mắt.

Suốt đời ta phải nhờ có hai con mắt, thì mới trông (1) được sự vật ở chung quanh mình, mới biết đường đi lại, mới làm ăn được.



Cách ngồi đọc sách hợp vệ-sinh



Cách ngồi đọc sách không hợp vệ-sinh.



Không nên đọc sách ở chỗ nấp.

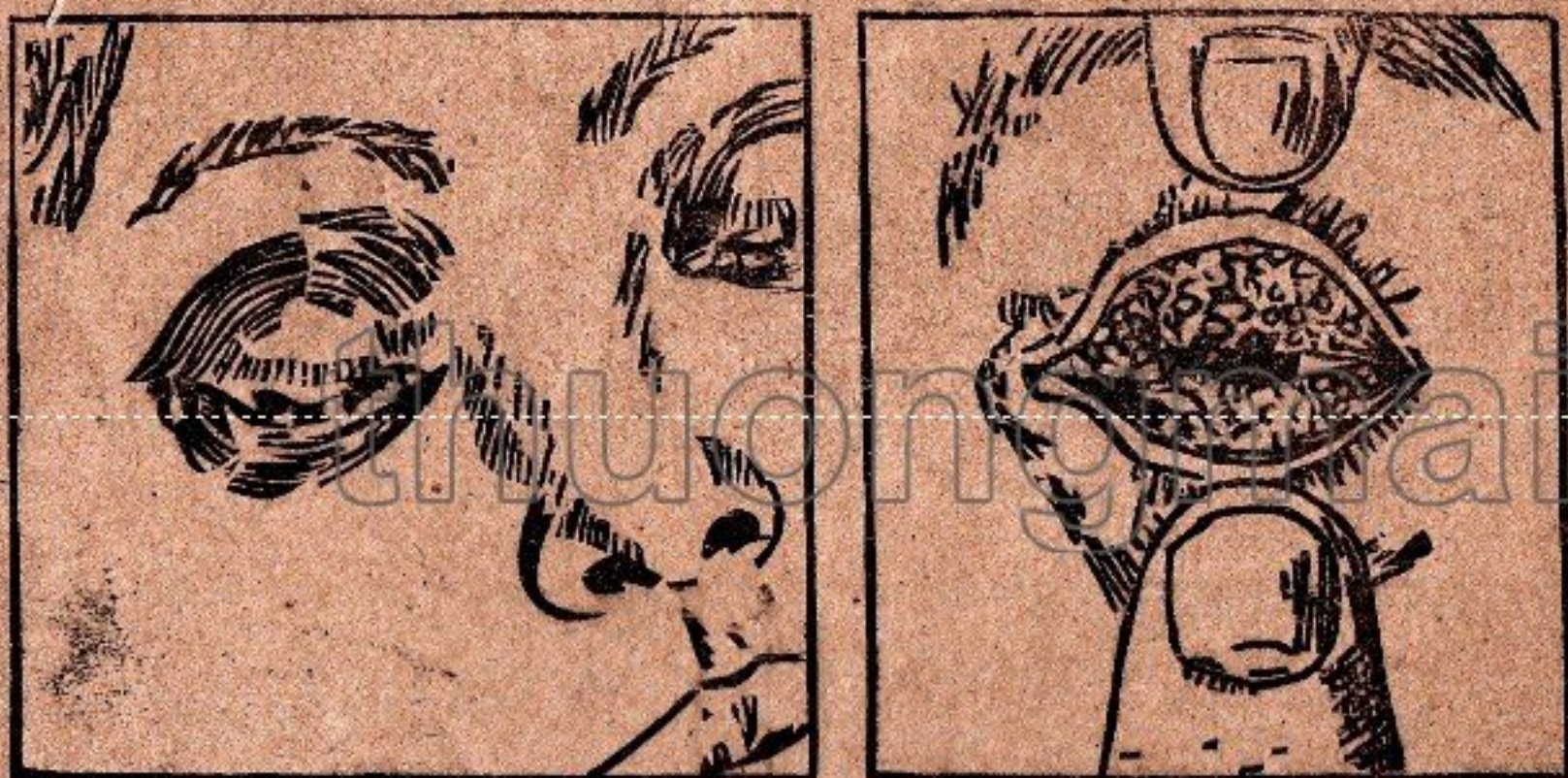


Không nên để sách gần mắt quá.

Không nên

đọc sách lúc nhà nhem tối,
nằm mà đọc sách,
đọc chữ in nhỏ quá,
giụi tay bần (1) vào mắt.

Khi lóa mắt, chảy nước mắt hay đau mắt, thì phải đến cho
thầy thuốc xem ngay.



XIII. — Bệnh đau mắt

Có hai thứ bệnh làm hại cho ta và nhất là cho dân quê :

- 1°/ bệnh đau mắt có mủ ;
- 2°/ bệnh đau mắt hột.

Bệnh đau mắt có mủ thì mắt đỏ, trong có mủ, mi mắt sưng.
Bệnh này có thể làm cho người ta mù trong vài ngày được.

(1) áo.

XIV. — Bệnh đau mắt (tiếp theo)

Bệnh đau mắt hột thì không đỏ, trong mi mắt có những hột
nhỏ. Bệnh này không làm cho người ta đau đớn lắm. Song để lâu
cũng có thể làm cho người ta mù được.

Những bệnh này đều do mắt để bần mà sinh ra cả.

Vậy tay bần thì đừng sờ lên mắt, hoặc chùi bằng góc quần áo
hay khăn mặt không phải của mình.

Sáng nào dậy cũng phải rửa mắt bằng khăn và nước sạch, rửa
bằng bông hấp với nước đun sôi để nguội thì lại càng tốt lắm. Phải
lau mặt bằng khăn sạch.

Khi mắt đau phải tìm ngay viên khăn-hột hay quan thầy thuốc.

XV. — Cách giữ gìn lỗ tai

Anh hãy trông (1) người thợ cạo kia. Những cái que mà nó dùng
để ngoáy vào tai, anh là những đồ nó đã dùng để ngoáy tai người
khác rồi.

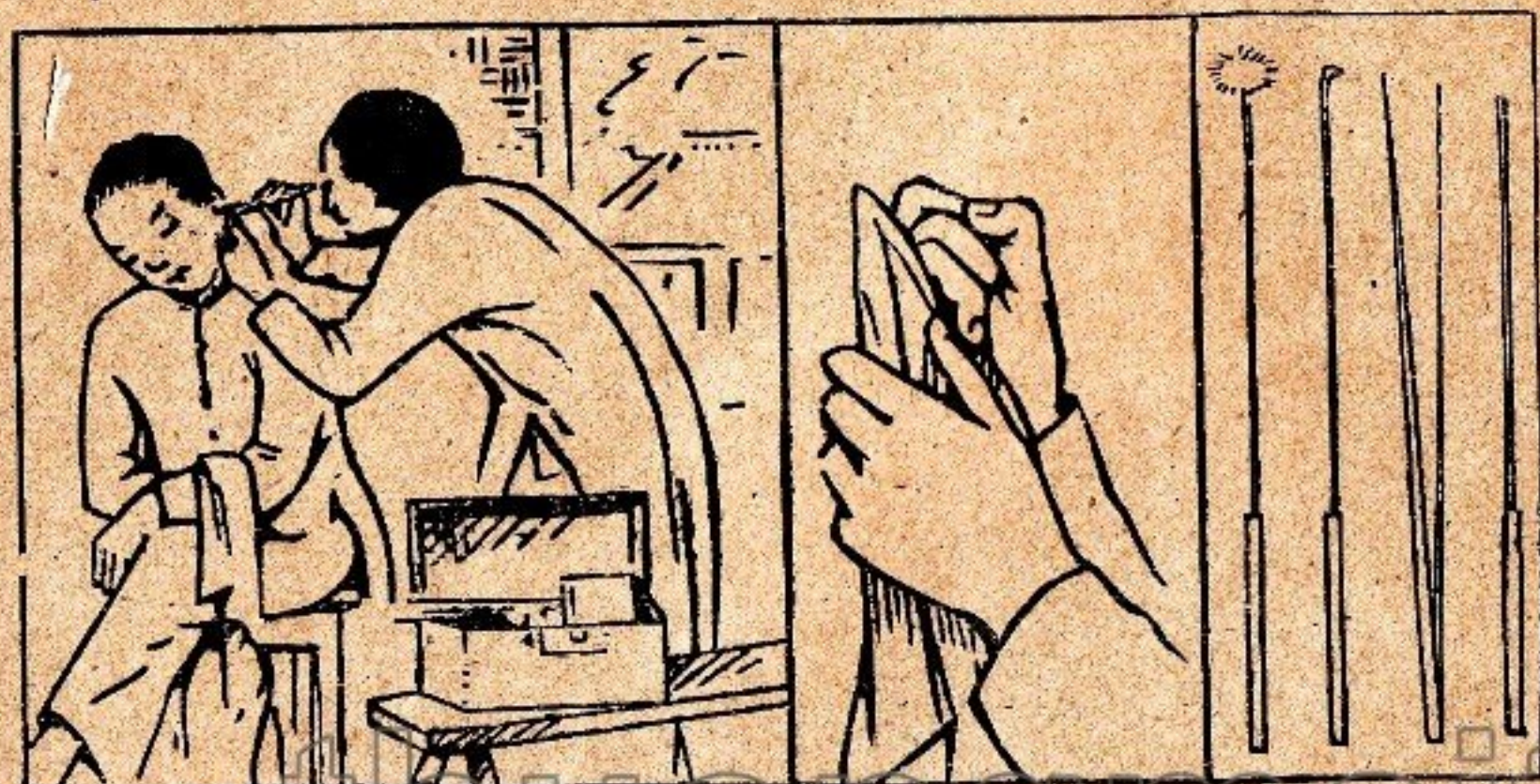
Nó làm như vậy mà nếu tai người trước có mụn, có nhọt thì
nó có thể làm lây sang người sau, có khi làm cho người ta đau tai
hay điếc được.

Muốn ngoáy tai thì phải dùng khăn mũi, khăn mặt đắp (thấp)
nước, bọc đầu ngón tay út mà ngoáy.

Người ta lại còn dùng cái tăm hay que diêm quấn bông ở đầu
mà ngoáy tai cũng được.

(1) anh.

Những đồ ngoáy tai của thợ cạo thì ta không nên dùng, vì nếu nó chạm vào ống thính-quản thì có thể thành ra thối (1) tai được.



Thợ cạo An-nam ngoáy tai bằng những đồ bẩn (2).

Cách ngoáy tai.

Những đồ cấm không được dùng để ngoáy tai

XVI. — Phải giữ tóc cho sạch

Cứ độ chừng một tuần-lễ, thì phải gội đầu bằng nước xà-phòng một lần.

Ở nhà quê nhiều khi không có xà-phòng, thì người ta gội đầu bằng nước bồ-kếp. Bồ-kếp là một thứ quả khô, chỗ nào cũng có bán.

Những lược, bàn chải, v. v .. phải giữ cho thật sạch-sẽ.

Những đồ của mình dùng, thì đừng cho người khác dùng chung

Khi cắt tóc thì phải cẩn-thận. Cắt tóc xong phải gội đầu ngay bằng xà-phòng cho kỹ, rồi lấy khăn sạch lau cho khô. Lược và bàn chải cũng phải rửa bằng xà-phòng cho sạch.

Làm như vậy, thì mình không sợ lây những bệnh chốc đầu.

XVII. — Vệ-sinh về đồ ăn

1°/ Nước uống

Ta uống nước cho khỏi khát, nhưng chớ uống nước đục như nước ở hồ, ao, ruộng.

Nước trong mà lấy ở gần những nơi bẩn cũng có thể nguy-hiễm cho ta được, vì trong nước đó có thể có vi-trùng bệnh mà ta không trông thấy.

Chỉ nên uống nước đã đun sôi.

2°/ Đồ ăn

Ta ăn cơm, nhưng cũng có khi ăn ngô, khoai, sắn thay vào.

Rau sống và đậu là đồ ăn hàng ngày. Thịt, trứng, cá thì dùng ít hơn.

Muối, tương và nước mắm là những vị cần cho thức ăn của ta.

Ta lại còn ăn nhiều quả như chuối, dưa đỏ, dưa. Những đồ ăn đó có ích cho ta cả, mỗi thứ ích một cách riêng.

3°/ Đồ ăn sống

Ta ăn sống nhiều rau và quả.

Rau vì có nhiều đất bẩn bám vào, nên ta phải lấy nước sạch, hoặc nước đun sôi để nguội rửa cho kỹ trước khi ăn sống.

Những quả xanh hoặc thối hay có nhiều chất độc. Ta phải nên chọn những quả chín và còn nguyên bầy ăn.

Chính vì những đồ ăn sống mà mang bệnh vào người.

4° Đồ ăn nấu chín

Nấu chín đồ ăn mục-đích là để :

a/ Sự tiêu hóa được dễ-dàng,

b/ Giết chết vi-trùng các bệnh có hại cho ta.

Cơm không chín kỹ, ăn đây.

Thịt, cá chưa chín hẳn rất khó tiêu và sinh ra đùn, sán.

Ta phải nên cẩn-thận, chớ nên dùng những món thịt hay cá còn sống hay chín dở, dang như nem, gỏi, tiết-canh chẳng hạn.

5° Lúc nào ta ăn ?

Ta ăn khi nào đói. Nhưng chớ nên hiểu lầm sự đói với sự thèm, và lúc nào cũng nhắm-nhót kẹo, mứt, của ngọt, vân-vân...

Mỗi ngày ăn ba bữa chớ có giờ nhất-định : bữa sáng, bữa trưa và bữa chiều, mỗi bữa cách nhau ít ra là ba giờ. Còn ngoài các bữa cơm ra đừng nên ăn gì. Vì ăn như thế, đến bữa ăn mất ngon, lại làm mệt dạ-dầy, và lâu dần làm cho ta ốm nữa.

6° Phải ăn thế nào ?

Phải ăn thông-thả, không nên vội-vàng.

Ăn từng miếng nhỏ một, nhai cho kỹ trước khi nuốt, như thế mới dễ tiêu.

Dù ăn tiệc hay ăn cơm thường, chớ nên ăn nhiều quá và trước khi thấy nặng bụng đã phải thôi rồi. Nếu ta có bệnh, sự ăn uống phải theo đúng như lời quan thầy thuốc dặn.

Khi tối phải nên cẩn-thận, đừng nên ăn những thức đồ ăn quá no.

XVIII. — Vệ-sinh về quần áo

1° Phải mặc (1) như thế nào ?

Sạch-sẽ, mặc ấm, quần áo thoáng khí, thì công việc của da người ta mới được hoàn-toàn. Vậy quần áo cốt nhất là đừng may chặt.

Quần áo mặc chặt ngăn trở cho sự cử động của các bắp thịt cùng của bộ máy tuần-hoàn và bộ máy tiêu-hóa. Các cu dời trước hay ăn-mặc lung-thụng cũng là phải lắm. Theo phép vệ-sinh đời nay thì ta không nên mặc rộng quá mà cũng không nên mặc chặt quá.

Ta nên dùng những quần áo may bằng vải thưa để thoáng khí, cho không khí ở ngoài có thể lọt vào đến da được.

Những quần áo ấy là những quần áo bằng vải.

Về mùa lạnh thì ta phải mặc cho ấm kéo mặc phải chừng sỏ-mũi, chừng đau cuống phổi, có thể thành ra bệnh nặng được.

Đừng đội mũ chặt quá. Về mùa lạnh đội cái « mũ nồi » hay cái mũ da nhẹ, mùa nực đội cái mũ trắng có nhiều lỗ thông hơi.

Không nên đi giày chặt và cao gót, vì nó làm vẹo (2) chân đi và đi đứng không được dễ-dàng.

2° Quần áo phải giữ gìn thế nào ?

Phải có quần áo riêng để mặc ban ngày, và quần áo để mặc ban đêm.

Những quần áo vải nịt hay bằng lông dẹt thì không nên mặc lâu trong mình mà sinh ra có rận.

Cứ chiều nào cũng thay quần áo lót mình thì không bao giờ có rận.

Những quần áo bằng vải thì phải nấu bằng nước xà-phòng hay giặt bằng nước bồ-kết hay nước gio (tro).

Những quần áo bằng lông chiên mà không giặt được thì phải đập chải và phơi luôn.

Đời người ta ba phần thì ta ngủ mất một, vậy cái giường ta nằm cũng có thể gọi được là cái quần áo của người ngủ. Vậy những vải dãi (trải) giường, những chiếu, những chăn gối, ta cần phải giặt, phải phơi luôn.

Không nên đập, nên chải ở trong nhà; phải đem ra ngoài, xa những nơi dễ dơ ăn mà đập, mà chải cho bụi-bặm khỏi dính vào và đem những vi-trùng dơ vào.

(1) Mặc - (2) Vẹo.

XIX. — Mười ba điều dặn các học-tro

A) Phải :

1°) Sáng nào cũng rửa mặt, rửa tay, cổ, tai. Giữ-gìn mình mẩy và nhất là đầu tóc cho sạch-sẽ.

2°) Ở chỗ thoáng khí và ở những chỗ làm việc hay chỗ chơi cũng phải để cho thoáng-khí.

3°) Ngủ trong màn để ngủ (mở) cửa sổ.

4°) Thở bằng mũi, đừng thở bằng mồm (1).

5°) Mỗi tuần-lễ tắm ít là hai lần.

6°) Đánh răng lúc buổi sáng và buổi chiều, thứ nhất là buổi chiều trước khi đi ngủ và ăn cơm xong thì phải xỉa răng.

7°) Giữ-gìn quần áo cho sạch-sẽ.

8°) Rửa tay khi ăn cơm xong và lúc ở chuồng tiều ra (đi giải xong).

9°) Ngồi ở ghế cho ngay-ngắn và lúc ngồi, lúc đứng, lúc đi, lúc nào cũng phải giữ cho ngay-ngắn.

B) Không được :

10°) Làm bẩn (2) lớp học hoặc nhà ở.

11°) Nhổ xuống đất.

12°) Cắn móng tay và đưa lên mồm (1) những vật gì có dây (dính) nước bọt (miếng) người khác. (Thí-du như uống chung một cái cốc (3) người khác đã uống mà chưa rửa, hay là ngậm quần bút (4) hay bút chì của người khác vào mồm).

13°) Tỷ (5) ngực vào cạnh bàn.

(1) miệng — (2) dọn — (3) ly — (4) cây viết — (5) dựa.

XX. — Cách phòng-bị những bệnh truyền-nhiễm.

Trừ giồng ruồi.

Giồng ruồi ở những chỗ phân gio, những nơi hơi thối (1).



những nơi bẩn rác, để trứng lên đó, rồi ruồi con cũng ở đó mà sinh-sản ra.

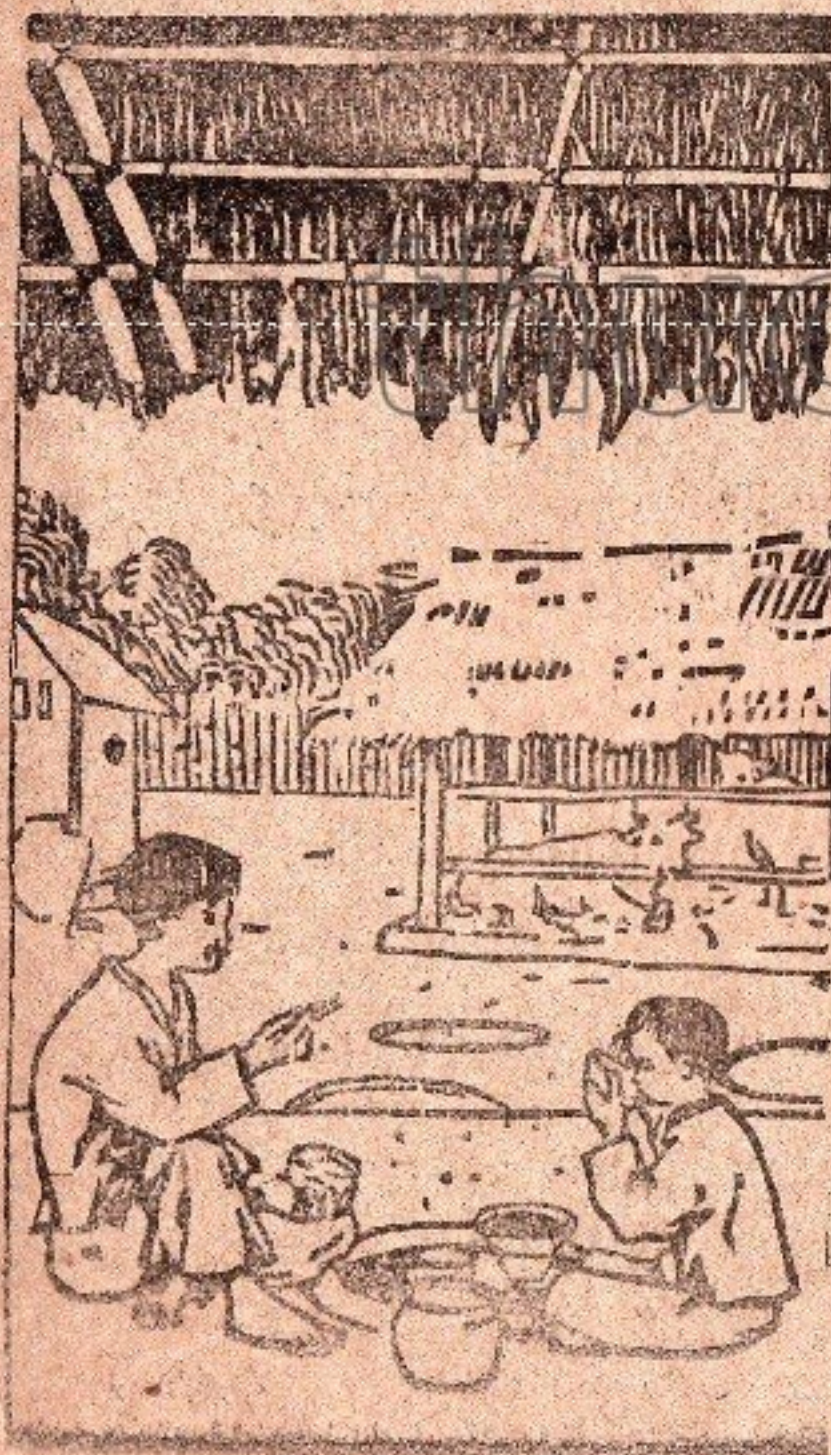
Hễ thấy ta làm đồ ăn ở đâu thì giồng ruồi bay ngay lại và đậu lên, rồi do chân (cẳng), lưỡi, truyền những vi-trùng các bệnh như lỵ, tả, thương-hàn vân vân...

Những đồ ăn đó thường sinh ra nhiều chứng bệnh nguy-hiểm cho ta.

Sữa ăn để ruồi bâu làm hại biết bao nhiêu trẻ.



Những con ruồi đem các vi-trùng đến : ta nên giết nó đi.



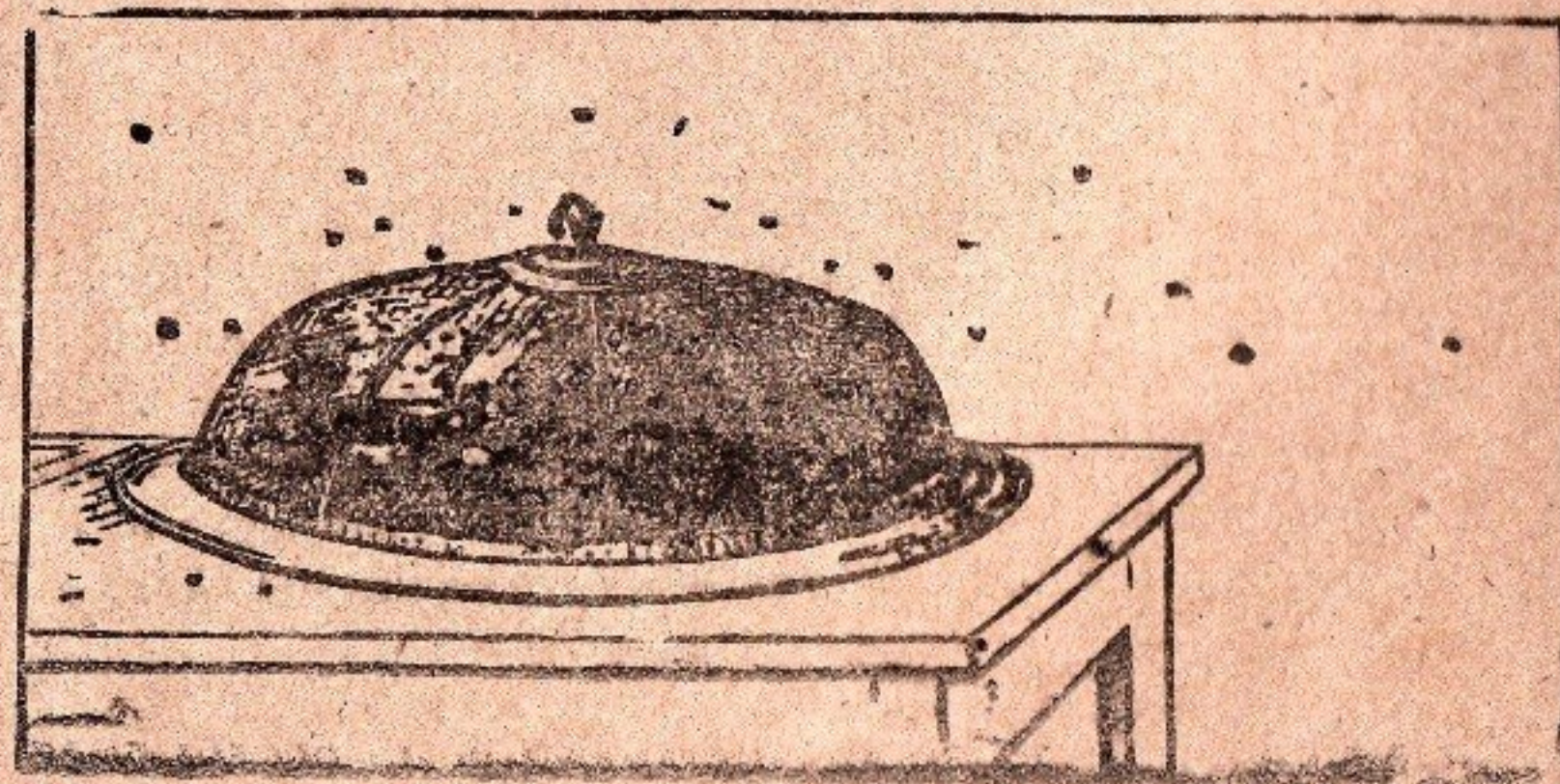
Vậy ta chớ nên ăn những
thứ quả có ruồi bâu.

Phải đậy đồ ăn cho cẩn-
thần.

Khi thấy ruồi vào nhà, phải đuổi, phải đập cho kỹ hết.
Chớ nên để gần nhà những thứ dơ bẩn.
Rác, trước khi đem đổ, đem chôn, hay đem đốt đi, phải đựng
vào thùng đậy kín.



Đồ ăn phải đậy kín.



Giống ruồi nguy-hiểm thế nào ?

Anh có muốn biết giống ruồi nó nguy hiểm cho ta như thế nào không?

Anh hãy trông cốc (1) sữa, bát (đôi) cơm để ở trên bàn kia.

Sữa vừa mới pha, cơm vừa mới xới ở trong nồi ra. Những đồ ăn ấy sạch-sẽ và ngon lành lắm, anh sắp sửa ăn. Nhưng mà anh không dè-cẩn-thận để ruồi đậu (bu) vào. Anh cứ trông xem rồi nó sẽ xảy ra làm sao.

Ở trước cửa nhà anh có để một thùng rác, không đậy kín.

Ở nhà láng giềng nhà anh có một người bệnh ho lao. Bệnh ho lao là một-bệnh hay lây, muốn cho không lây thì phải giữ gìn cẩn-thận lắm. Song người ốm ấy không biết phép vệ-sinh, cứ nhổ xuống đất, không biết rằng nhổ bậy như vậy là làm lây sang cho cả người nhà mình.

Ở gần nhà anh, trên bờ ao có một con mèo chết thối (2) đã mấy ngày không ai chôn. Ở xác con mèo ấy, ruồi, nhặng (lăng), đến đậu (bu) đến ngòm (s) để ăn cái thịt thối của nó.

Giả có người nào đem lấy đờm người ho lao nhổ ra, lấy dơ-bần (3) ở trong thùng và thịt thối của con mèo chết, mà trộn lẫn với sữa, với cơm của anh, thì anh lấy làm tởm (gớm), và đánh đuổi cái người ấy.

Ấy thế mà không có ngày nào là không có kẻ trộn bần vào đồ ăn của anh. Những kẻ ấy là giống ruồi.

Nó trộn bần như thế này :

Anh hãy nghe tiếng vù vù của con ruồi nó vừa mới bay vào trong nhà. Nó ở đâu đến ? Ở ngoài bờ ao. Nó ở ngoài ấy vừa mới đậu vào thịt thối của con mèo chết, rồi nó bay qua cửa sổ, bay lượn mấy vòng rồi nó đậu vào bát cơm. Ở bát cơm nó lại bay sang cốc sữa, đậu ở miệng cốc, bò xuống đến chỗ có sữa; dùng (nhúng) vòi, rủa chân vào sữa làm cho những cái bần thiu ròi vào sữa hết cả, rồi nó lại bay đi.

(1) cái ly — (2) thối — (3) dơ-dơ.

Nó không bay đi xa đâu. Ở trước cửa có thùng rác, nó đậu vào đấy để ăn những cái bần (1) rồi nó bay sang nhà người láng-giềng, nó đậu vào những bãi đờm của người ho-lao nhổ ra vì nó thích ăn đờm như là một thứ ăn ngon. Xong rồi, chân nó và vòi nó đẩy những đờm, những mủ, rồi bay sang nhà anh, đậu vào cốc (2) sữa để uống cho khỏi khát. Nó uống khỏi khát rồi, bay đi chơi ở trong nhà, đậu vào mặt, vào mồm (3) đưa em anh ngủ ở trên giường, không có màn.

Ấy con vật ghê tởm (4) (sợ) ấy, một mình nó trộn bần (1) vào đồ ăn của anh như tôi đã nói ở trên. Những vi-trùng độc bám vào lông chân và vòi của nó, rồi rải ra khắp mọi nơi : cốc (2) sữa, bát cơm, mồm (3) đưa em anh mà có lẽ nó đã truyền bệnh sang cho em anh rồi.

Giống ruồi nguy-hiểm thế nào (tiếp theo)

Muốn giữ cho giống ruồi khỏi làm hại mình được, cũng chẳng khó gì. Bát cơm kia, cốc (2) sữa kia, thùng rác kia mà đậy kín lại, thì ruồi không vào được. Nếu em anh ngủ ở giường mà có màn thì ruồi không đem những con trùng ho-lao đến mồm (3) em anh được; nếu xác con mèo chết kia mà đem chôn đi, thì ruồi không đến ăn; nó không đem cái bần (1) vào đồ ăn của mình được.

Điều ta phải nhớ ở trong bài này, là không những phải cẩn-thận như ở trên đã nói, ta lại phải trừ diệt giống ruồi đi; vì nó là một giống nguy-hiểm, hay đem những trùng độc đến cho ta.

Giống ruồi là giống nguy-hiểm cho người ta. Các anh phải nhớ lấy điều ấy.

Lúc này tôi lấy một người láng-giềng ốm ho-lao mà làm thí-dụ. Bệnh ấy truyền đi còn là chậm. Nếu người ốm ấy là người mắc bệnh dịch-tả, bệnh lỵ, bệnh sốt-rét thương-hàn, thì truyền đi lại chóng (5) lắm.

Những trẻ con bị bệnh tả mà chết là phần nhiều bởi tại giống ruồi đem trùng độc vào sữa. Ở bên nước Mỹ người ta đã thí-nghiệm đích-thực. Trong một hộ gia đình ở thành Nữ-ước, người ta trừ sạch giống ruồi đi, thì thấy hàng năm số trẻ con chết bớt đi một nửa.

(1) dơ — (2) ly — (3) miệng — (4) ghê tởm — (5) mau.

Phải trừ giống ruồi.

Giống ruồi sinh sản ra chóng (1) lắm.

Một cái trứng ruồi nở được tám ngày thì thành con ruồi.

Các anh phải nhớ rằng một con ruồi, trong một mùa hè, có thể đẻ ra con, ra cháu, ra chắt hàng mấy nghìn (2) con ruồi khác. Một nhà bác-sĩ đã nghiệm rằng nó có thể sinh con đẻ cháu ra trong mấy tháng thành tới đến năm triệu con ruồi khác.

Trừ giống ruồi, thì nên trừ ngay về mùa đông là mùa nó còn ít; trừ được một con ruồi về mùa đông thì bằng trừ mấy nghìn con về mùa hè.

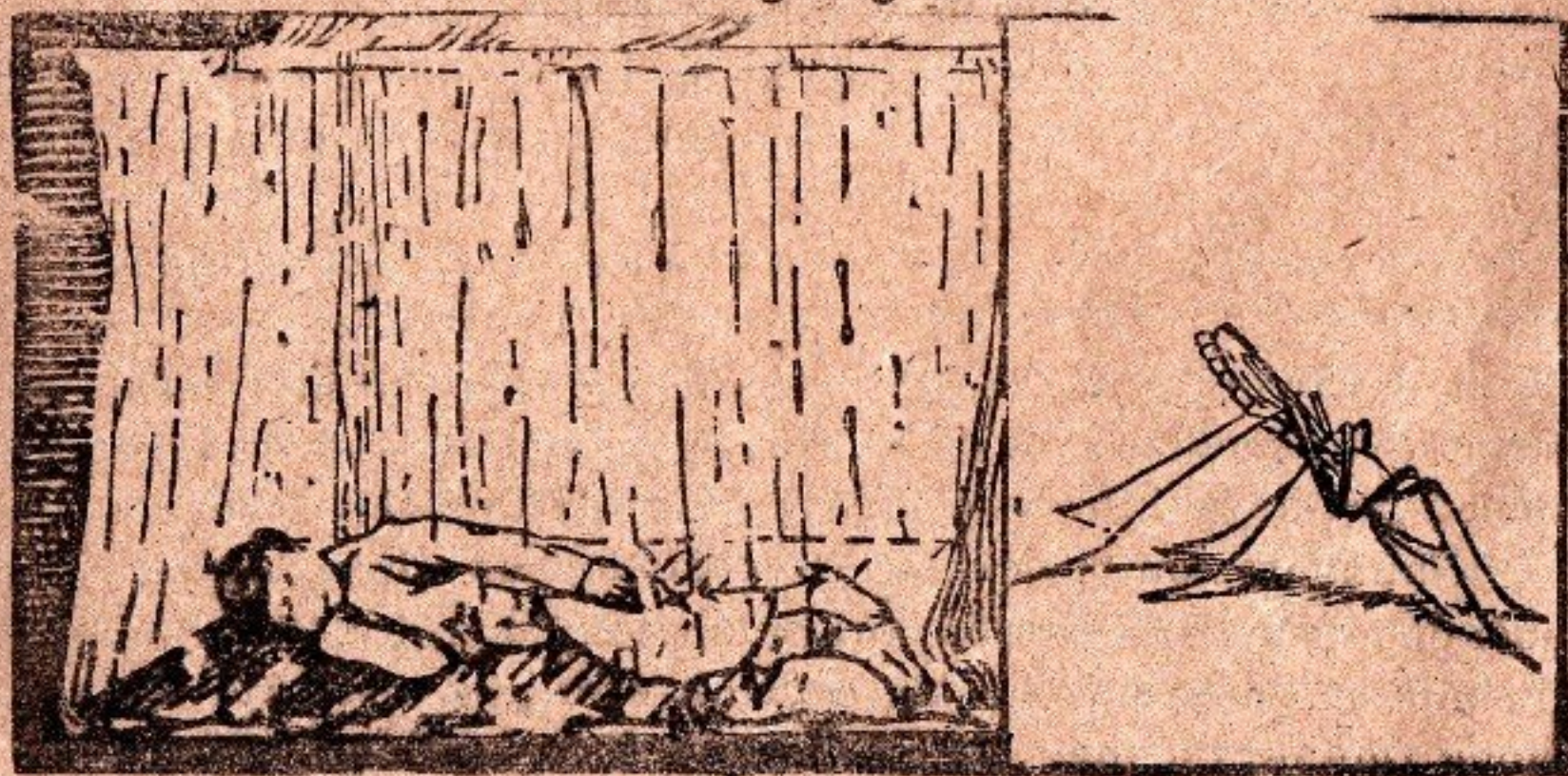
Giống ruồi dễ ở đồng phân, đồng bản (3), những nơi có thối thối. — Chỗ nào càng bản bao nhiêu, thì giống ruồi càng dễ sinh ra bấy nhiêu, càng sạch bao nhiêu thì giống ruồi càng ít bấy nhiêu. Muốn cho không có ruồi thì không gì bằng ở sạch, ở xa những nơi dễ phân, dễ bản.

Những chuồng trâu (chuồng bò) chuồng lợn phải làm xa nhà mà sáng nào cũng phải quét-tước sạch sẽ.

Phải trừ cho thật hết giống ruồi.

XXI. — Bệnh sốt rét ngã nước.

Phải trừ giống muỗi.



(1) mau — (2) ngàn — (3) đơ.

Giống muỗi không bản (1) bằng giống ruồi, song nó cũng nguy-hiêm cho ta.

Có thứ muỗi hay truyền bệnh sốt rét ngã nước, mỗi năm làm chết mất bao nhiêu người.

Ở xứ ta thì giống muỗi là giống làm hại người ta nhiều hơn cả.

Giống muỗi truyền bệnh sốt rét, trông dễ biết lắm. Khi nó đậu ở chỗ nào thì nó chổng ngược dít lên.

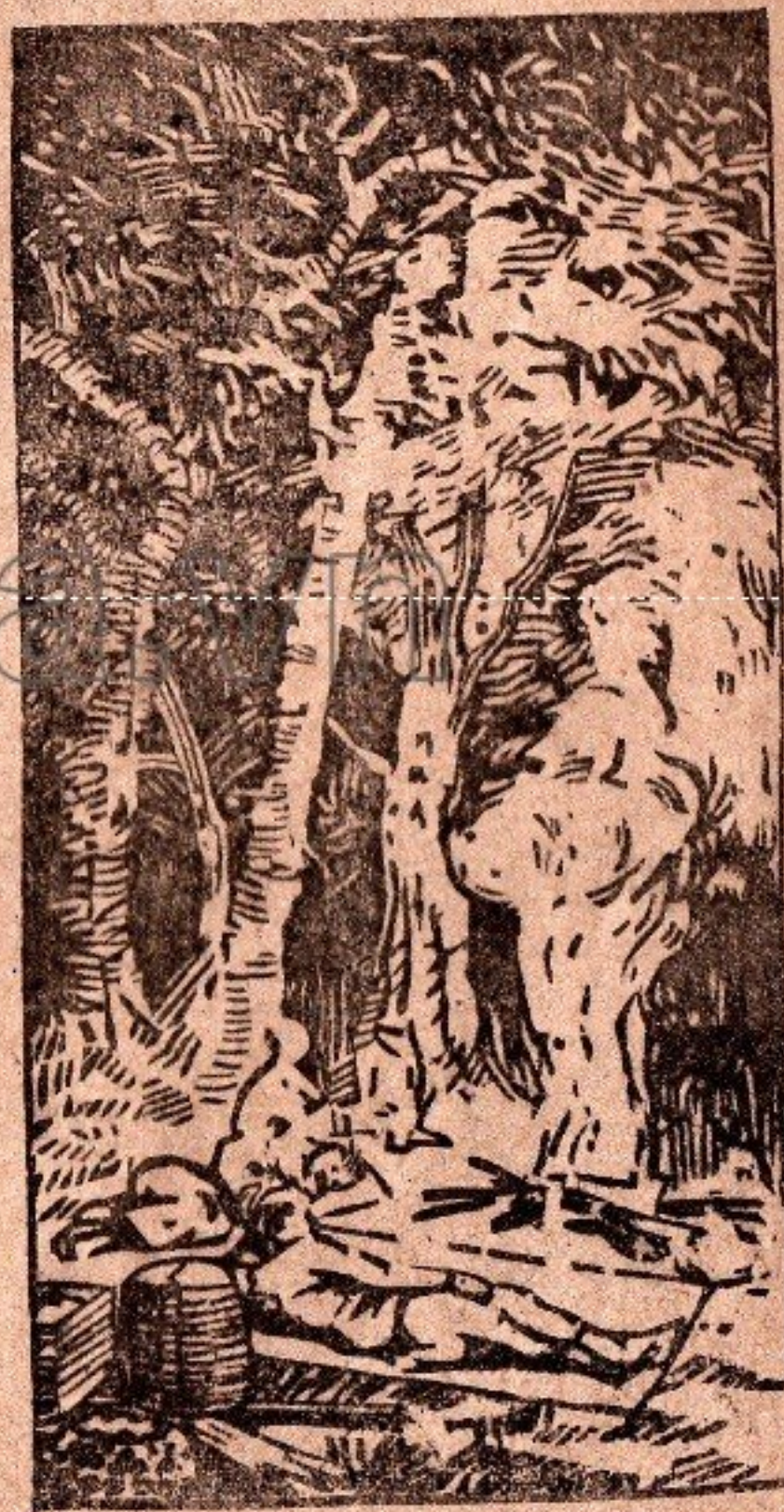
Các anh nên nằm màn chơ muỗi khỏi đốt (đút) (2).

Những con muỗi đốt người có bệnh sốt rét, rồi đốt anh mà truyền bệnh sốt rét sang cho anh.

Nó hút những con trùng bệnh sốt rét ở người ốm (3), rồi nó đem trùng ấy sang anh.

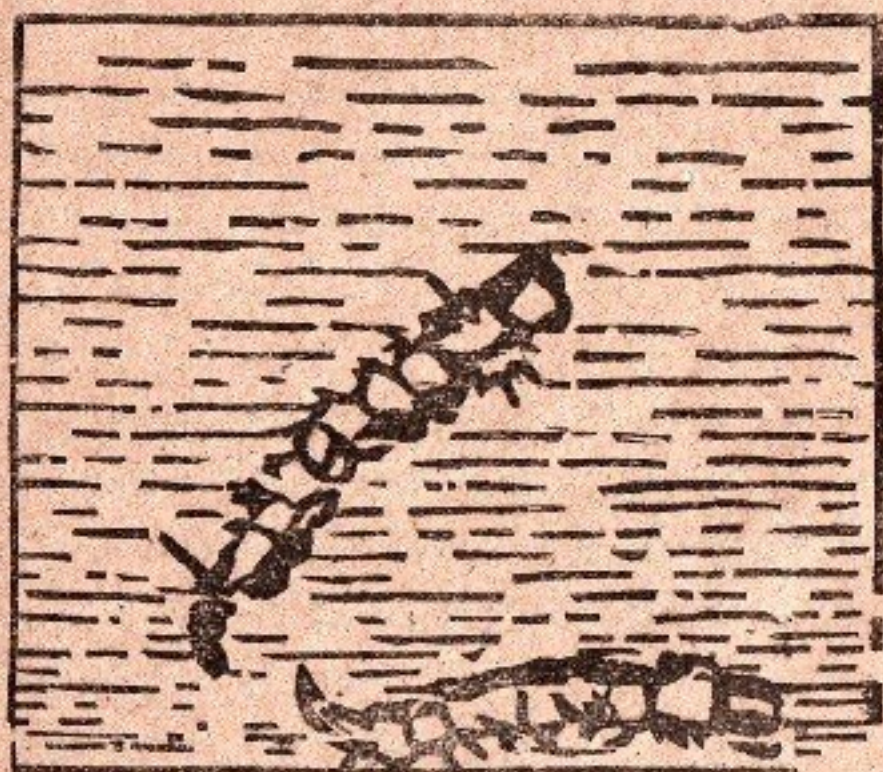
Nếu người ốm mà nằm màn thì muỗi không đốt được, và nó không truyền bệnh sang người khác được.

Khi phải ngủ trong rừng thì bao giờ cũng phải nằm màn hay đốt lửa, hun (un) khói cho muỗi không đến được.



(1) đơ — (2) shĩ — (3) ốm.

Phải trừ giống muỗi (tiếp theo)



Muỗi ở dưới nước.

Nó đẻ ở trên mặt nước.

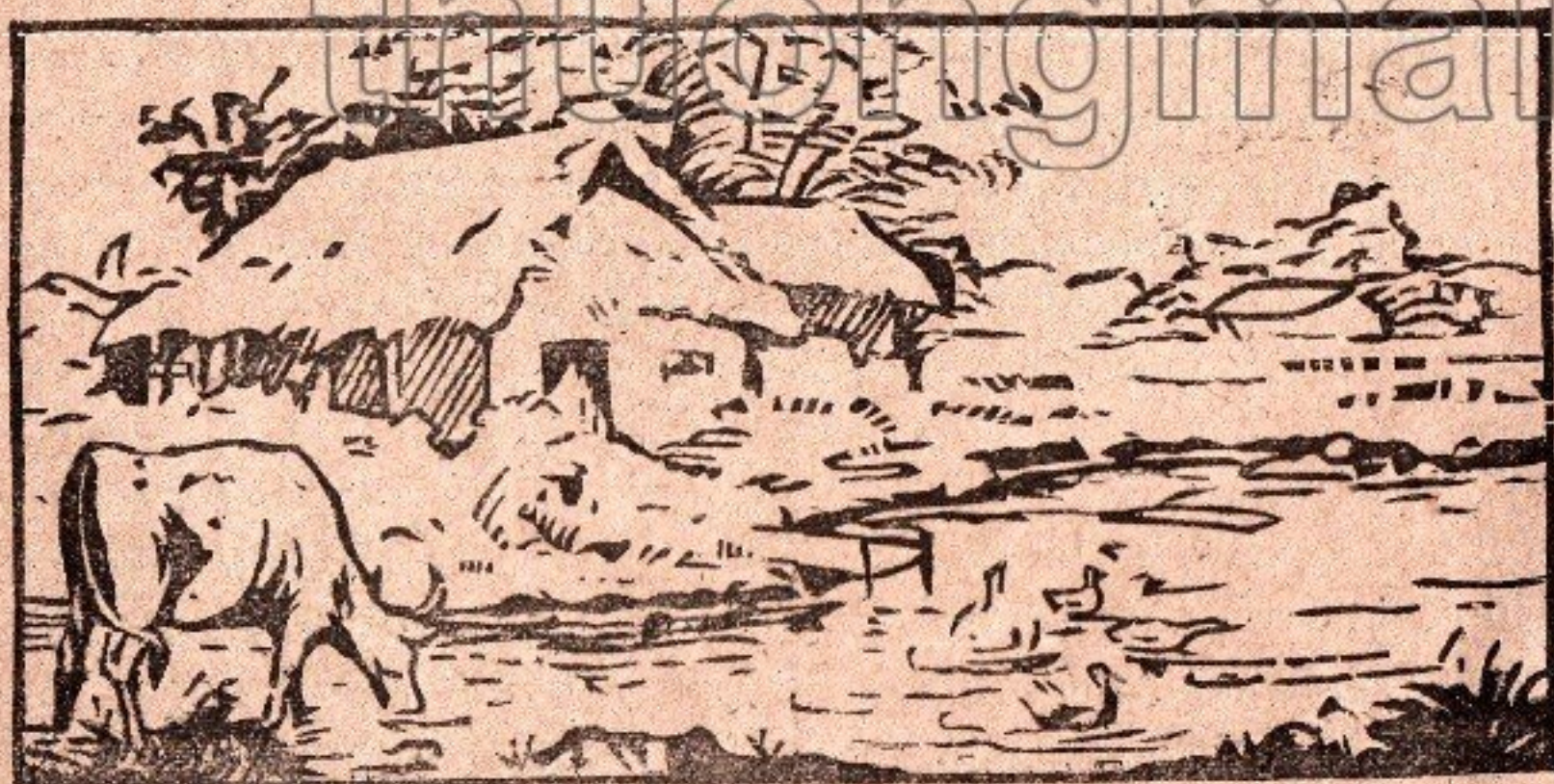
Trứng nó nở ra những con bọ-gậy (cung-quăng) ta trông thấy ở vại, ở vũng chân trâu, ở ao, ở các vũng nước, rồi hóa ra muỗi.

Ta phải trừ giống ấy đi.

Những chum, vại đựng nước đều phải có nắp đậy cả.

Chung quanh nhà ở đừng để một vũng nước nào đọng lại sau khi mưa.

Ở những nơi thành thị, người ta đổ dầu hỏa (1) lên trên mặt nước để trừ bọ muỗi. Dầu hỏa lan (2) khắp trên mặt nước không



cho không-khí lọt xuống được, làm cho những con bọ-gậy (cung-quăng) phải chết ngạt.

Phải bệnh sốt rét ngã nước, thì phải uống thuốc «kỳ-ninh» (quinine).

Thuốc kỳ-ninh Nhà-nước phát ở phủ, ở huyện, ở các ti ruyện, ở nhà lý-trưởng.

Thuốc kỳ-ninh ấy, Nhà-nước bán chỉ lấy bằng một nửa tiền mua, để cho người nào yếu cũng có thể mua mà dùng được.



XXII. — Bệnh dịch-hạch.

Phải trừ giống bọ-chó (bọ chết).

Giống ruồi truyền bệnh dịch-tả.

Giống muỗi truyền bệnh sốt-rét thương-hàn.

Giống bọ-chó thì truyền bệnh dịch-hạch là một bệnh thời-khí đã nhiều phen làm hại người ta một cách rất ghê gớm.

Quan Bác-sĩ Simon sung chức Đông-Pháp Y-viện tổng-trưởng đã thí-nghiệm rằng chính con bọ-chó là con vật truyền bệnh dịch-hạch. Bệnh ấy giống chuột mắc phải trước. Con bọ-chó đốt (đút) con chuột có bệnh, rồi đốt người ta mà truyền bệnh sang.

Vậy bệnh dịch-hạch là một thứ bệnh giống chuột mắc phải, rồi truyền sang người ta bởi giống bọ-chó.

Ở xứ Cao-mên, Nam-kỳ, Ai-lao hay có bệnh dịch-hạch.

Ta phải trừ diệt giống chuột đi. Khi có bệnh dịch-hạch thì những chuột chết phải đem đốt đi và phải trừ hết giống bọ-chó.

Phải trừ giông rận, chấy (chí).

Giông chấy rận bản và nguy-hiêm.

Giông chấy, rận hay truyền: { Bệnh dịch;
Bệnh sốt rét;
và có lẽ cả: Bệnh hủi.

Giông chấy thì ở trên đầu, trong kẽ tóc, nhất là tóc dài thì hay có. Giông rận ở quần áo, nhất là quần áo lót mình, mặc sát vào da. Lúc nào nó đốt (1) để hút máu thì nó mới bám vào da, còn thường thì nó hay đẻ trứng và ở những chỗ nếp gấp (xếp) và ở những đường khâu (may).

Nó đốt người ta làm cho ngứa-ngáy, gãi sây da ra mà sinh ra ghẻ, lở. Chấy, rận không những là một cái biểu-hiệu của sự ở bẩn (2) mà lại là một cái nguy-hiêm cho mình và cho cả những người ở xung-quanh mình nữa.

Con chấy hay con rận đốt người có những bệnh đã kể ở trên, rồi lại đốt người khác mà truyền những bệnh cho người ta. Người ta tự mình làm lây bệnh cho mình cũng có: là khi mình lấy móng tay giết con rận, con chấy đã đốt người có bệnh, rồi tay dầy (dính) máu lại gãi vào mình, hay đánh dầy (lầm dính) cái máu có trùng vào chỗ da mỏng hay vào chỗ thương-tích.

Phải trừ giông rận, chấy (chí) (tiếp theo).

Muốn cho sạch chấy, rận thì không những phải bắt nó mà lại bắt hết cả trứng nó đi nữa.

Đầu có chấy thì phải cắt tóc ngắn và cứ vài ngày lại một lần hòa lẫn dầu ta với dầu hỏa mà gội. Còn trứng nó dính chặt vào tóc mà muốn cho sạch, thì phải lấy lược mau (dày) dấp (thấp) vào giã nóng mà chải.

Muốn trừ giông rận thì phải thay hết quần áo rồi đem nấu ít ra cũng một tiếng đồng hồ. Còn mình thì phải tắm sà-phòng, xong rồi bôi dầu long-não.

Ta chớ nên gần những đứa trẻ có chấy, rận. Ở nhà trường dứa học trẻ nào có chấy, rận cũng phải đuổi như là những đứa có bệnh truyền-nhiễm.

XXIII. — Bệnh đậu.

Thuở xưa cứ mỗi năm có đến hàng nghìn người chết vì bệnh đậu. Từ khi người ta bắt trồng đậu (1) đến giờ thì gần hết thấy không còn ai mắc bệnh ấy nữa.



Trẻ con lứa nào cũng phải trồng đậu.

Khi nó mới đẻ phải trồng một lần năm đầu, rồi đến năm nó lên mười thì lại trồng một lần nữa.

Về sau cứ bốn năm phải trồng lại một lần.

Khi có dịch đậu thì bất cứ lớn, bé (2), già, trẻ, ai cũng phải trồng đậu.

Khi có dịch đậu, thường chỉ có những người già không chịu trồng đậu, là mắc bệnh mà thôi.

Vậy ta không nên biếng (nhác) đi trồng đậu.

XXIV. — Bệnh lao.

Ta nên biết rằng những bệnh truyền-nhiễm ta có thể tránh được.

Bệnh lao là do một thứ vi-trùng sinh-sản ở trong phổi, trong xương, trong các hạch (glands), v.v. mà sinh ra; vậy thì ta có thể tránh được bệnh ấy.

(1) Trồng đậu — (2) Trẻ.



Đừng nhổ xuống đất.

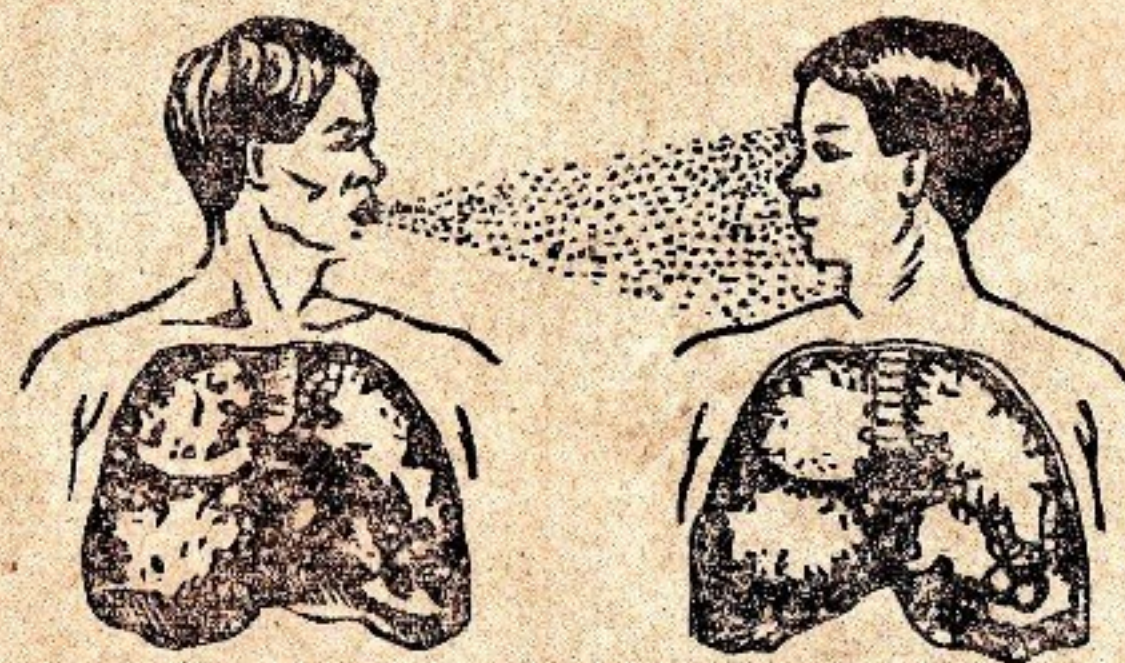
Khi một người mắc bệnh lao mà nhổ xuống đất, ho bắn (tê) dãi (1) vào quần áo, hoặc hắt hơi (nhảy mũi) mà không lấy khăn mũi che mồm (2) là người ấy làm bắn (tê) ra ngoài có đến hàng triệu con vi-trùng bệnh lao. Giống vi-trùng ấy ở vào chỗ ẩm-thấp hay không có ánh-sáng chiếu vào thì sống lâu lắm.

Bệnh lao (tiếp theo).

Bệnh lao truyền rất dễ. Người có bệnh, ho hay hắt hơi (nhảy mũi) làm bắn (tê) vi-trùng ra, người khác hít phải hay ăn phải rồi cũng mắc bệnh ấy.

Ta đừng nằm cùng một buồng với người ho lao. Nếu ta nằm chung buồng thì người ấy truyền bệnh ho-lao cho ta.

(1) dãi — (2) mồm



Người ốm (đau)

Lá phổi người này đầy những lỗ. lỗ nào cũng đầy những mủ. Trong mủ ấy có hàng nghìn (1) con vi-trùng bệnh lao.

Người lành

Người lành hít phải vi-trùng vào trong phổi, rồi phổi cũng thành ra như ở người bên kia.

Những người hay mắc bệnh lao là những người ở thành-thị, ở những nhà chật-hẹp đông người, ít không khí hay là không được thoáng khí.

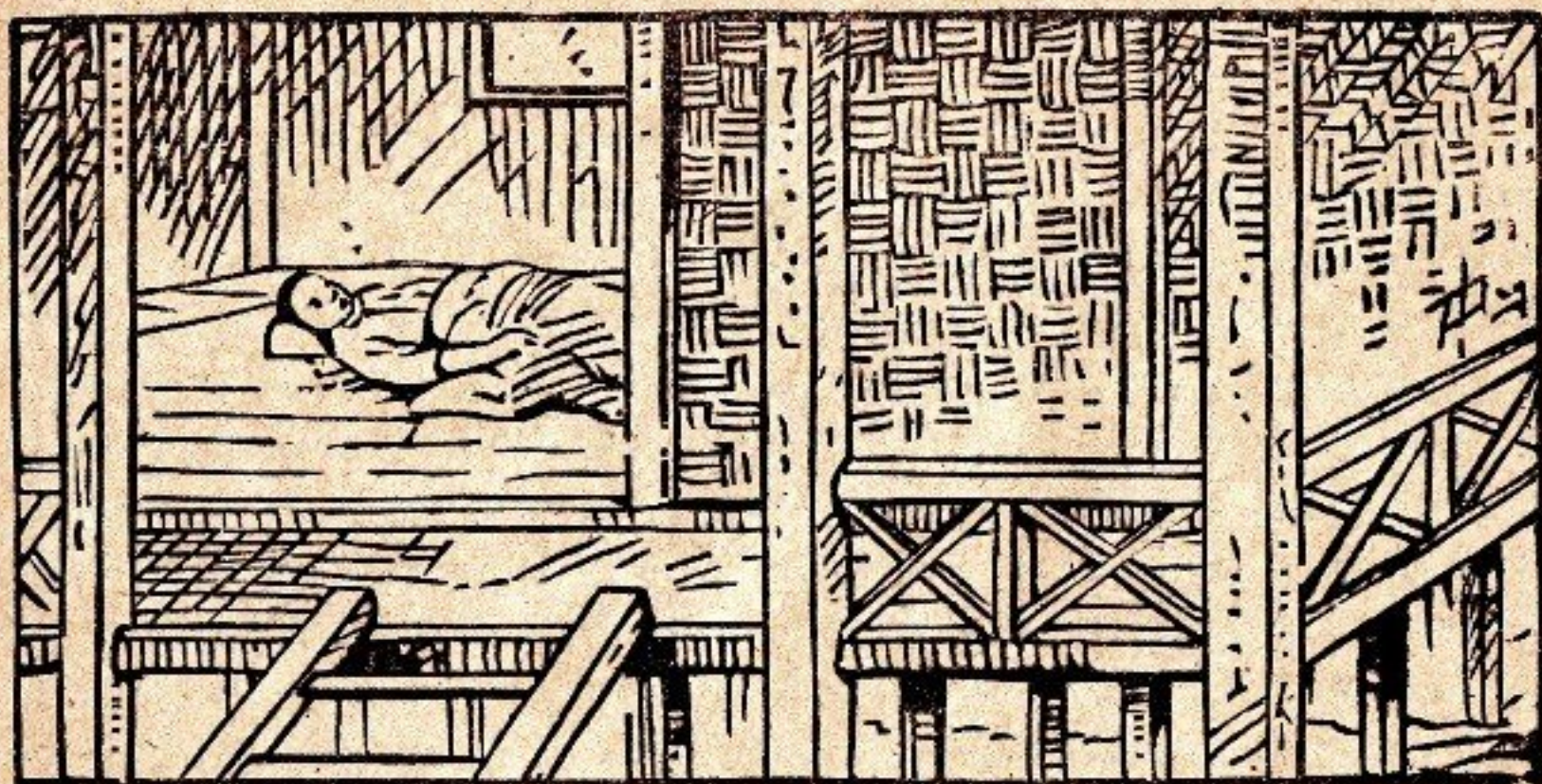
Ở trong nhà thì bệnh lao hay sinh ra bởi:

- Sự bẩn-thịu (2) ;
- Đông người ở quá ;
- Không chịu mở cửa sổ ;
- Ăn uống không có vệ-sinh ;
- Nghiện rượu.

Bệnh lao (tiếp theo).

Các anh thử xem người Việt-Nam mình ở những nhà chật-hẹp đông-dúc, tối-tăm, ẩm-thấp.

(1) nghìn — (2) dơ dáy



Các anh lại thử xem người Lào ở những nhà cao-ráo, rộng-rãi, mát-mẻ.

Người Việt-Nam mình, nhiều người mắc bệnh lao.

Gần hết thấy người Lào không có người nào mắc bệnh ấy.

Ấy là một bài cách-trí ta phải nhớ lấy.

Muốn tránh khỏi bệnh lao thì ta phải biết rằng :

— rượi là quân thù-ngịch của sức mạnh; nó làm hại sức khỏe và hay sinh ra bệnh lao.

— muốn được khỏe mạnh thì thân thể phải sạch-sẽ;

— sự ở bẩn (1), những nhà ở tối-tăm và không thoáng khí hay sinh ra bệnh, nhất là bệnh lao;

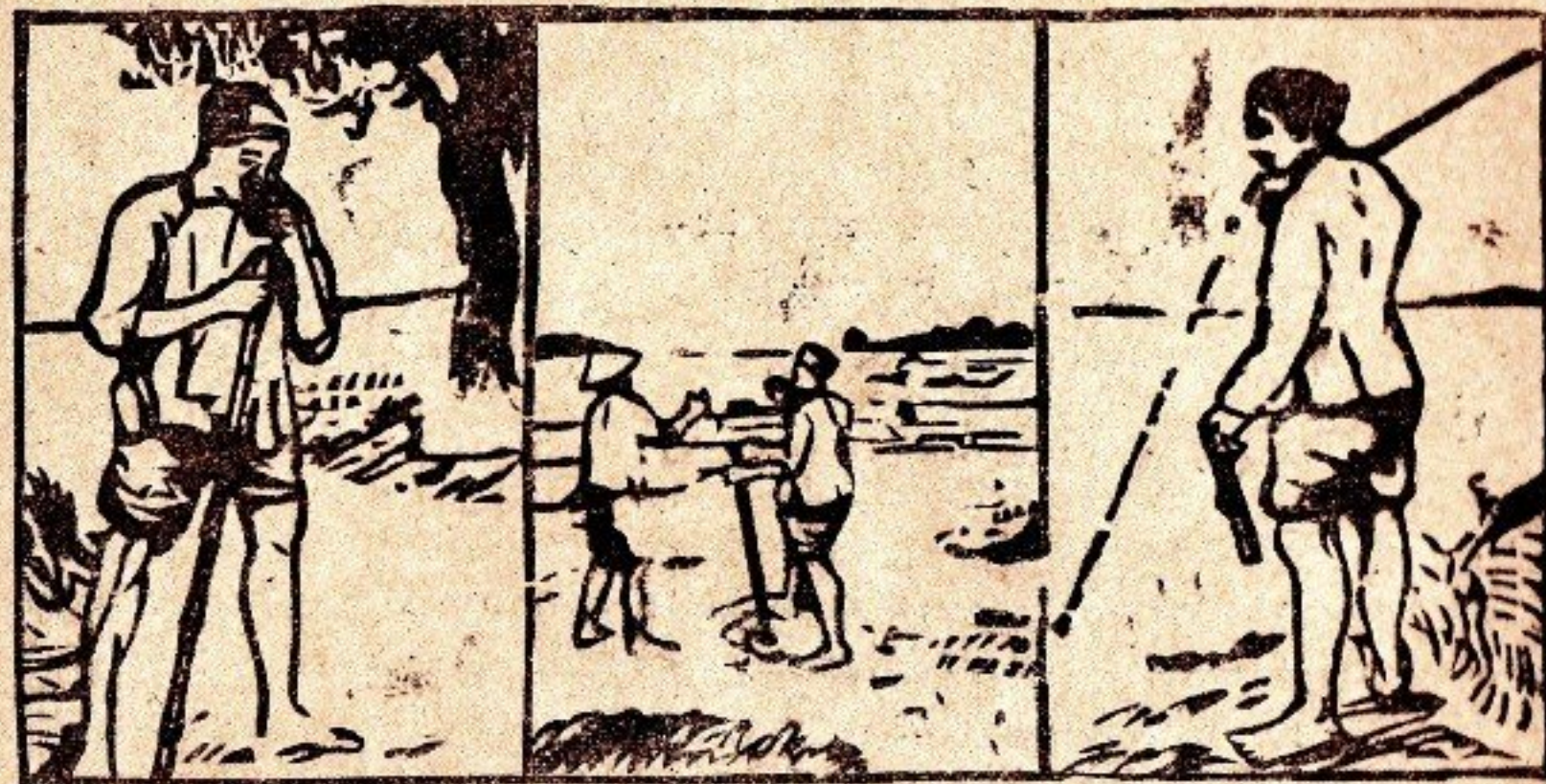
— nhờ bày những đờm rãi có vi-trùng các chứng bệnh là làm lây bệnh sang người khác;

— không nên quét khô. Quét như vậy thì làm bay bụi-bặm lên mà trong bụi bao giờ cũng có vi-trùng nguy-hiêm. Thường ở bụi có vi-trùng bệnh lao, vì hễ có người ho lao nhỏ xuống đất là có vi-trùng ấy, dù nhỏ đã lâu rồi cũng nguy-hiêm;

— những vật gì người khác đã dùng mà chưa lau rửa sạch, như cốc (2), đĩa (3), ván ván, thì mình đừng có dùng.

(1) áo — (2) ly — (3) đĩa.

Bệnh lao truyền nhiễm bởi ba cơ sau này :



1. — Hắt hơi (nhảy mũi). 2. — Uống chung chén, cốc (1). 3. — Nhỏ xuống đất.

Biết rõ tại làm sao mà bệnh truyền sang người khác được là cách đề-phòng rất diệu để không mắc phải bệnh.

XXV — Nước bẩn.

Nước bẩn truyền những bệnh như bệnh lỵ, bệnh tả, bệnh thương-hàn.

Những vi-trùng các bệnh ấy ở phân, gio, rác, rồi theo mạch chuồng tiêu, cống, truyền ra nước sông, hồ, ao, giếng.

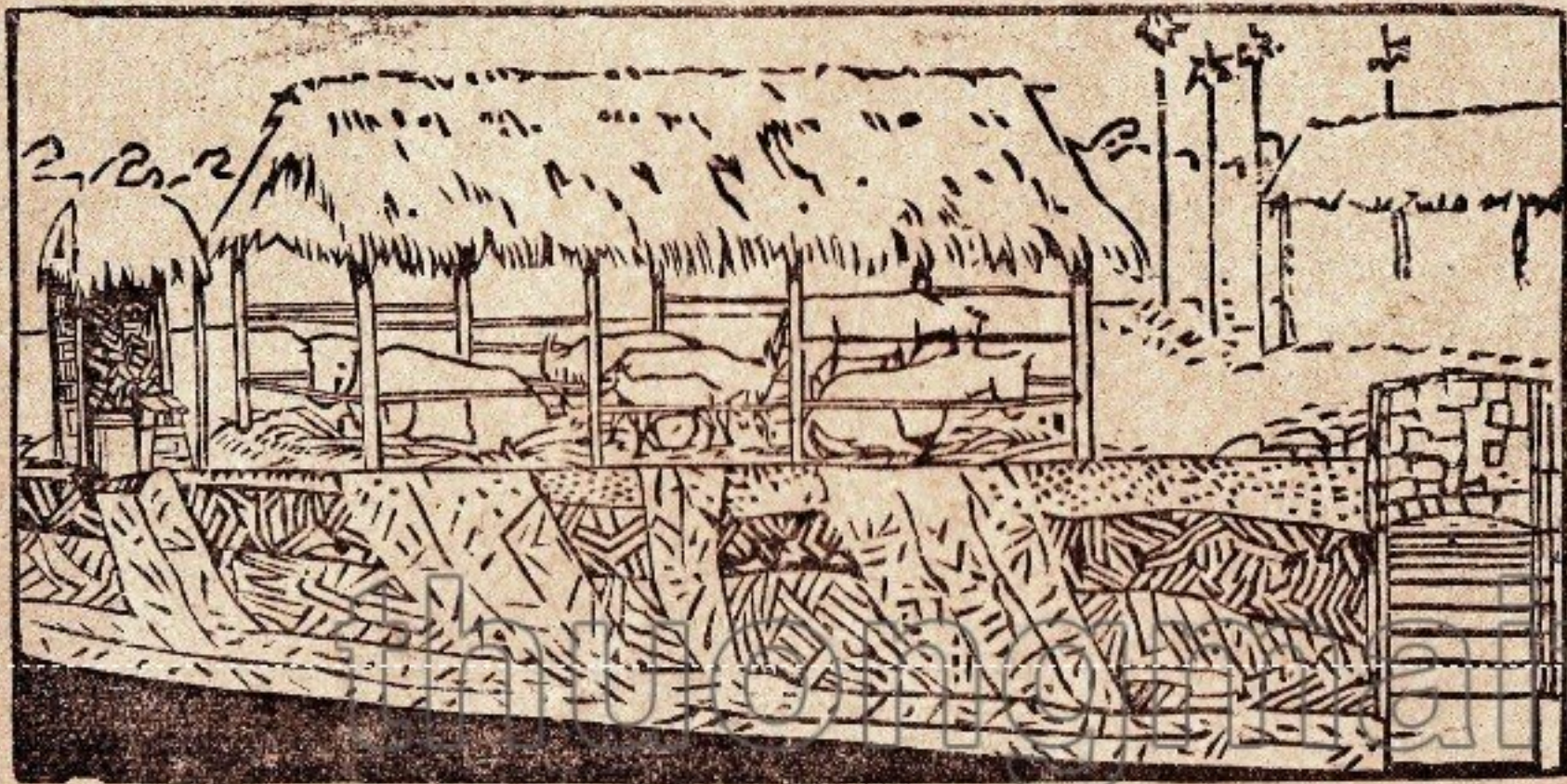
Ta thường thấy nhiều người đặt quần áo hay tắm ở những hồ ao, hay trên bờ giếng. Vì thế mà nước thành bẩn.



XXVI. — Cách đề-phòng khi dùng nước.

Vậy là không nên : rửa đĩa bát hay rau để ăn sống ở sông, ao, hay giếng.

Chỉ nên uống nước đã đun sôi ít nhất độ nửa giờ.



Khi có bệnh dịch-tả hay bệnh thương-hàn : trước khi ăn phải rửa tay, đĩa bát phải dội nước sôi trước khi dùng, đồ ăn phải dày cho ruồi khỏi bâu, không nên ăn các đồ sống, những quả có ruồi bâu, chỉ nên uống nước đã đun sôi, và phải tiêm thuốc trừ các bệnh đó.

XXVII. — Dun (trùn lã) (1). — Sán (bách thốn).

Người Đông-dương hay có dun (trùn lã) (1).

1° Trùng dun vào trong ruột người ta bởi nước hay là rau cỏ, hoa quả (2), đồ ăn dùng không được sạch, có dây bần (3).

Dây bần là do tự giống ruồi.

Trẻ con nghịch (4) đất rồi lại để tay vào mồm (5) là ăn phải trùng dun rồi nó nở ra con dun. Dun có thể làm chết người ta được, bất cứ người lớn, trẻ con cũng có thể bị dun mà chết.

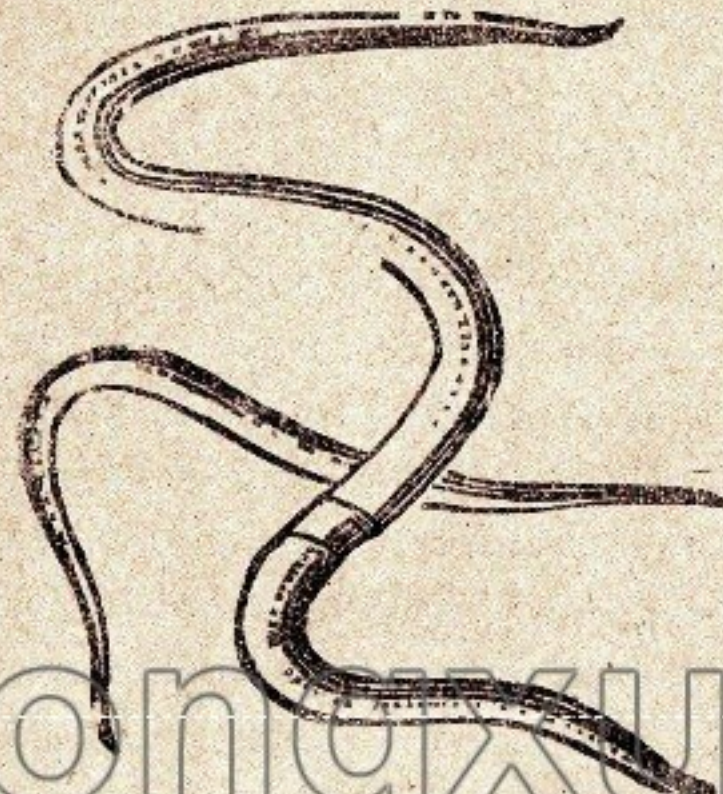
(1) sán lã — (2) trái cây — (3) dây bần — (4) vạ — (5) miệng.

2° Giống sán (bách thốn) thì sinh ra bởi mình dùng thịt cá trứng sán.

Thịt lợn (1) hay có sán.

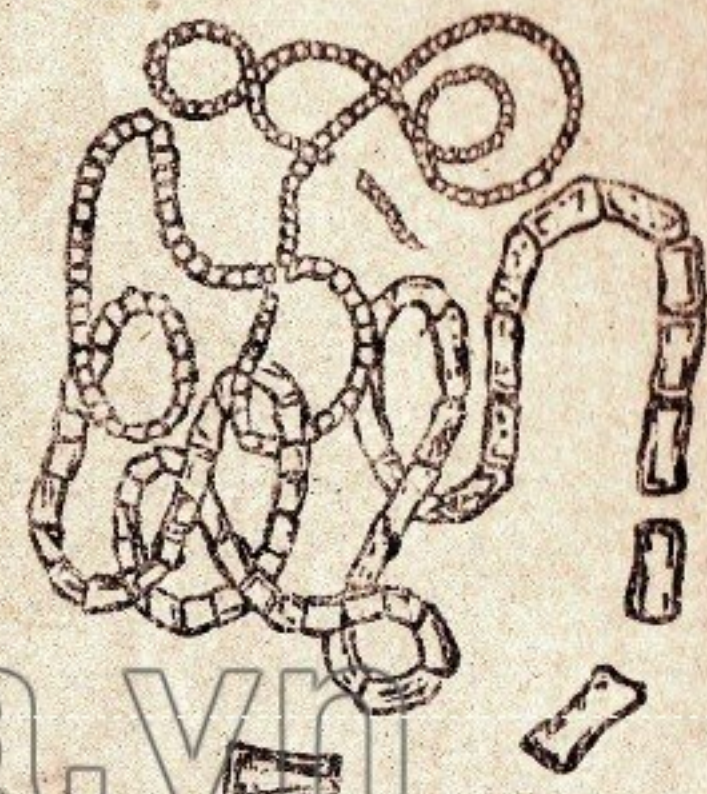
Thịt bò cũng hay có sán.

Cá cũng hay có sán.



Dun (trùn lã)

Trùng dun vào trong ruột người ta bởi nước, bởi rau và những đồ ăn có dây bần.



Sán (bách-thốn)

sinh ra bởi vì mình ăn thịt nấu không được chín. Nó có thể dài đến 20 thước tây.

XXVIII. — Cách giữ cho không có dun (2), có sán (3) (trùn lã và bách-thốn).

1 — Muốn giữ cho dun (2) không theo nước, rau và những đồ ăn dây bần (4) vào trong ruột người ta thì :

1° Nước uống phải đun (5) sôi ;

2° Những rau cỏ, hoa quả (6) phải rửa thật kỹ ;

3° Giồng rau dùng bón phân người và tưới nước cống ;

4° Trước khi ăn cơm phải rửa tay ;

5° Phải trừ diệt giống ruồi.

(1) heo — (2) sán lã — (3) sán — (4) dây bần — (5) nấu — (6) trái cây.

2 — Muốn giữ cho không có sán (1) là giồng ở thịt mà sinh ra, thì:

- 1°) Đừng ăn thịt sống;
 - 2°) Đừng ăn thịt muối và thịt đốt (un khói), hay trứng có sán;
 - 3°) Thịt ăn phải đun (2) thật chín, thật kỹ.
- Khi có sán, có sán thì phải mua thuốc mà uống cho nó ra.

XXIX. — Rượu.

Đã là rượu thì thứ rượu nào cũng không nên uống. Uống ít nó cũng có thể hại cho sức khỏe.

Nói rằng uống rượu cho khỏe là nói chuyện huyền-hồ. Hỏi người đi xe-đạp thì biết: uống rượu vào thì chóng mệt hơn là không uống.

Rượu làm hại não-chất. — Uống rượu vào mà làm tính thì tính chậm hơn và hay lầm hơn là không uống.

Người nào uống nhiều quá sinh ra nói nhảm, khoa (hoa) (3) chân khoa tay như người điên.

Vậy ta không nên uống rượu, vì rượu uống hại cho người ta lắm.

- 1°) Hại cho trẻ con.
- 2°) Hại cho người có tính nóng nảy.
- 3°) Uống rượu luôn thì thành ra lúc nào trong thân-thể cũng có rượu.

4°) Uống rượu mạnh quá làm đau dạ-dày.

Ngày nào cũng uống rượu thì thành ra nghiện rượu.

Người nghiện rượu hay mắc { Bệnh lao; bệnh điên; bệnh thân-
thể hao-mòn, tinh-thần kém-cỏi.
Người nghiện rượu thì dễ { ho-lao; gầy còm (gò); ngu-si;
ra con { điên-cuồng.

Ta đừng nên uống rượu. Rượu đắt (mất) tiền hơn những đồ ăn ngon lành.

Bệnh rượu là một bệnh làm cho tuyệt chủng.

(1) sán — (2) nấu — (3) mớ.

XXX. — Tổng-kết.

Người ta giàu hay nghèo, ai cũng có thể theo vệ-sinh được.

Vậy không cần phải giàu mới ăn ở theo vệ-sinh được.

Khi trời, nước lũ (nề) có phải mất tiền mua đâu.

Tắm, rửa ở ngoài sông, ngủ thi ngổ (1) cửa sổ để ban đêm thở khí trời trong sạch, tập thể-thao, ở nơi thoáng khí, đều là những việc ai cũng có thể làm được.

Quần áo phải mặc (2) cho rộng và quần áo mặc lót mình phải thay luôn. Phải giữ cho sự tiêu-hóa được đều hòa.

Dù giàu, dù nghèo, hễ ai biết theo phép vệ-sinh ấy thì cũng được mạnh khỏe.

Những phép ấy là gì? Là phải giữ cho thân-thể, quần áo mặc trong, quần áo mặc ngoài, nhà ở, đồ ăn đều được sạch-sẽ.

Những dân-tộc nào mà sạch-sẽ là ít có người ốm (đau) và chết ít.

Vệ-sinh dạy cách sống cho được khỏe mạnh, cốt ở sự sạch.

Các anh phải sạch-sẽ ngay từ lúc còn đi học.

(1) mở — (2) bản.

MỤC-LỤC

55 trang

Tựa	2
Hỏi các anh học-trò nhỏ	3
Không-khí	4
Phải ở nơi thoáng khí.	4-5
Phải tránh những bụi-bặm.	6
Sự hô-hấp.	6-7
Sự sạch-sẽ của thân-thể	7-8-9
Những cái nguy-hiểm của sự ở bẩn (1)	9-10
Sự sạch-sẽ ở quần áo.	10
Vệ-sinh về răng.	11
Sâu răng — Làm thế nào cho khỏi sâu răng.	12
Cách giữ-gìn con mắt.	13-14
Bệnh đau mắt	14-15
Cách giữ-gìn lỗ tai.	15-16
Phải giữ tóc cho sạch	16
Vệ-sinh về đồ ăn.	17-18
Vệ-sinh ở quần áo.	19
Mười hai điều dặn các học-trò phải nhớ	20
Cách phòng-bị những bệnh truyền-nhiễm	21-22-23
Giống ruồi nguy-hiểm thế nào.	24-25
Phải trừ giống ruồi.	26
Bệnh sổ-rét ngã-nước	26-27-28-29
Bệnh dịch-hạch.	29
Phải trừ giống rắn, chấy (chí)	30
Bệnh đậu	31
Bệnh lao	31-32-33-34
Bệnh lao truyền-nhiễm bởi ba cơ sau này	35
Nước bẩn.	35
Cách đề-phòng khi dùng nước.	36
Dun (3) (trùn lã), sán (bách thốn).	36-37
Cách giữ cho không có dun, cò sán (trùn lã và bách-thốn).	37-38
Rượu.	38
Tông-kê	39

(1) dơ — (2) bẩn — (3) sán lã.

Collection des Manuels scolaires publiés par la Direction de l'Instruction Publique

Syllabaire annamite	Cours ENFANTIN
Langue annamite	— PRÉPARATOIRE
—	— ELÉMENTAIRE
Morale.	— ENFANTIN
—	— PRÉPARATOIRE
—	— ELÉMENTAIRE
Calcul, Leçons de choses, Géographie.	— ENFANTIN
Arithmétique	— PRÉPARATOIRE
—	— ELÉMENTAIRE
Leçons de choses et Géographie	— PRÉPARATOIRE
Leçons de choses	— ELÉMENTAIRE
Histoire et Géographie	— ELÉMENTAIRE
Langue française	— ENFANTIN
—	— PRÉPARATOIRE
—	— ELÉMENTAIRE
Manuel de caractères.	— ENFANTIN
—	— PRÉPARATOIRE
—	— ELÉMENTAIRE
Les Cinq fleurs ou l'Indochine expliquée	par J. MARQUET
Manuel d'Hygiène	Cours ENFANTIN et
—	PRÉPARATOIRE
— d'Agriculture	— ELÉMENTAIRE
— de Dessin	—